



令和6年3月学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

| 日 | 曜日 | 飲料 | 献立 | 献立ひとロメモ | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | |
|----|----|----|--|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------|-----------|
| | | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 金 | | 五目ずし いかの生姜焼き お吸い物 菜の花のおひたし おひなさまゼリー | 今日は一足早い桃の節句の献立です | 牛乳 いか 鶏肉 豆腐 わかめ のり 油揚げ 粉寒天 | 米 砂糖 油 ごま | れんこん かんぴょう なばな にんじん こまつな はくさい ねぎ えのきたけ しょうが しいたけ | 562 | 30 |
| 4 | 月 | | 麦ごはん 鮭の塩こうじ漬け 昆布と大豆の煮物 具だくさん汁 | 塩こうじで味わい深く | 牛乳 鮭 豚肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ 昆布 みそ | 米 押し麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 | にんじん こまつな だいこん ねぎ えのきたけ | 587 | 29 |
| 5 | 火 | | 六木カレー こんにやく入り海藻サラダ フルーツパンチ | 今日は6年生を送る会 お祝いには六木カレーを! | 牛乳 鶏肉 わかめ | 米 じゃがいも ごま こんにやく サイダー 小麦粉 砂糖 油 | たまねぎ にんじん きゅうり コーン にんにく しょうが キャベツ もも みかん りんご パイ | 682 | 22 |
| 6 | 水 | | ツナポテナン ゴロゴロ野菜のスープ ビーンズサラダ | 久しぶりのナンの登場 | 牛乳 ツナ 豚肉 いんげん豆 大豆 ひよこ豆 うずらの卵 | ナン じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 | かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな だいこん きゅうり キャベツ セロリー | 562 | 27 |
| 7 | 木 | | 親子丼 じゃがいものごまみそ和え 清見オレンジ | 今年度の給食も あと10回になりました | 牛乳 鶏肉 たまご なると みそ のり | 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま | たまねぎ しいたけ にんじん こまつな キャベツ きゅうり きよみオレンジ | 637 | 27 |
| 8 | 金 | | ごはん ヤンニョムフィッシュ ナムル トック入りスープ | ヤンニョム、おいしい甘辛 ダレのおかずです | 牛乳 もうかさま 豚肉 わかめ | 米 もち 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 ごま | こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ にんにく しょうが | 688 | 26 |
| 11 | 月 | | ツナチャーハン 揚げワントンのサラダ 春雨スープ | パリパリ食感のワントンが トッピングされた サラダです | 牛乳 ツナ 豚肉 | 米 ワントン 春雨 ごま 砂糖 ごま油 油 | ピーマン にんじん こまつな コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ | 592 | 22 |
| 12 | 火 | | ごはん しゃもの磯辺揚げ ごまふりかけ ひじきの炒り煮 田舎汁 | これぞ和食といった献立 ですね | 牛乳 しゃも 豆腐 ひじき 油揚げ みそ あおのり | 米 じゃがいも こんにやく ごま 小麦粉 油 砂糖 | ごぼう だいこん にんじん ねぎ | 597 | 21 |
| 13 | 水 | | ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ | ハンガリアンシチューの お肉は... | 牛乳 牛肉 | フランスパン バター じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり パセリ | 648 | 25 |
| 14 | 木 | | アマトリチャーナ ミックスサラダ チョコブラウニー | アマトリチャーナは イタリアの一般的な パスタ料理です | 牛乳 ベーコン たまご 粉チーズ | ペンネ バター 油 ミルクチョコ 砂糖 小麦粉 | トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パプリカ | 612 | 21 |
| 15 | 金 | | ごはん さわらの香味焼き ごま和え さつま汁 | さわらは魚辺に春と書き ます 鱈 です | 牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 みそ | 米 さつまいも ごま こんにやく 油 砂糖 | こまつな キャベツ にんじん ねぎ ごぼう もやし だいこん しょうが | 583 | 28 |
| 18 | 月 | | あんかけ焼きそば てりやきまん 清見オレンジ | ふわふわのてりやきまん です | 牛乳 豚肉 いか 鶏肉 うずらの卵 | 中華麺 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 | はくさい たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく きよみオレンジ | 692 | 31 |
| 19 | 火 | | チキンクリームライス フレンチサラダ アップルパイ | サクサク アップルパイを 焼きます😊 | 牛乳 鶏肉 豆乳 いんげん豆 生クリーム | 米 小麦粉 砂糖 パイシート 油 | たまねぎ にんじん パプリカ マッシュルーム キャベツ パセリ きゅうり もやし りんご | 696 | 22 |
| 21 | 木 | | お赤飯 鶏のから揚げ ポン酢和え みそ汁 いちご | お祝い献立です。お祝に は欠かせないお赤飯を炊 きました | ジョア 鶏肉 ささげ 厚揚げ みそ わかめ | 米 もち米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま | はくさい だいこん こまつな にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが いちご | 611 | 23 |

そつぎょう いわ こんだて
卒業お祝い献立



pixta.jp - 20558265



※ 都合により献立が変わる場合もありますのでご了承ください