

4がつこんだてひょう

足立区立中川小学校 15回

ひにち ようび	ぎゅうにゅう	こんだて	あかのなかま ちやにくになるたべもの	きいろのなかま ねつやちからになるたべもの	みどりのなかま からだのちようしをととのえるたべもの	エネルギー (kcal)	
9 水		プルコギどん	ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし ながねぎ・にら	585	
		はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ・ごま	にんじん・コーン・もやし・キャベツ・きゅうり		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ		
10 木		ごはん／のりのつくだに	のり	こめ・さとう		553	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース		
		じゃこあえ	ちりめん	さとう・あぶら	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし		
11 金		セルフフィッシュサンド	さわら	まるパン・こむぎこ・パンこ・あぶら		571	
		せんぎりキャベツ			キャベツ		
		にくだんごスープ	ぶたにく・だいず	でんぷん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ・にんじん・キャベツ ながねぎ・こまつな		
14 月		カレーライス	ぶたにく	こめ・じゃがいも・こむぎこ あぶら・バター	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん	636	
		ツナサラダ	ツナ	さとう・あぶら	にんじん・もやし・こまつな		
		いちご			いちご		
15 火		ごはん		こめ		595	
		さかなのこうみやき	さば	さとう・あぶら	しょうが・にんにく・ながねぎ		
		からしあえ			もやし・にんじん・キャベツ・こまつな		
16 水		ごはん		こめ		581	
		あつあげとぶたにくの みそいため	ぶたにく・あつあげ・みそ	さとう・あぶら	しょうが・ピーマン・キャベツ・にんじん・ほししいたけ		
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにやく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ・えのきたけ		
17 木		マーボーやきそば	ぶたにく・おしとうふ・みそ	ちゅうかめん・あぶら・さとう・でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ・ながねぎ グリーンピース	626	
		ピリカラきゅうり		さとう・あぶら	きゅうり		
		ごまたんたんスープ	とりにく・みそ	ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな		
18 金		くろざとうしょくパン		くろざとうしょくパン		665	
		チキンマカロニグラタン	とりにく・ぎゅうにゅう しろいんげん・チーズ	マカロニ・あぶら・バター・こむぎこ	たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな		
		ようふうたまごスープ	たまご・ベーコン	じゃがいも・でんぷん	たまねぎ・にんじん		
21 月		たけのごはん	あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう	にんじん・たけのこ	578	
		さかなのさいきょうやき	めばる・みそ	さとう	しょうが		
		わかめとツナのあえもの	わかめ・ツナ	ごま・さとう・あぶら	もやし・きゅうり		
		のっぺいじる	とりにく	じゃがいも・こんにやく でんぷん・あぶら	だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ		
22 火		ミートソーススパゲティ	ぶたにく・だいず・チーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん	564	
		ごまドレッシングサラダ		さとう・あぶら・ごま	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン		
		りんごゼリー	かんてん	さとう	りんごジュース		
23 水		ごはん		こめ		571	
		ツナたまごやき	ツナ・たまご	さとう・あぶら	にんじん・たまねぎ・こまつな		
		おかかあえ			キャベツ・にんじん・もやし・こまつな		
24 木		ひじきごはん	ひじき・とりにく・あぶらあげ	こめ・こんにやく・あぶら・さとう	にんじん・グリーンピース	572	
		ししゃものカレーあげ	ししゃも	こむぎこ・あぶら			
		レモンしょうゆあえ		さとう	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな		
		とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	じゃがいも・こんにやく	ごぼう・にんじん		
25 金		ハニートースト		しょくパン・バター・はちみつ		605	
		いかのサラダ	いか	さとう・あぶら	キャベツ・もやし・にんじん・コーン・こまつな		
		ホワイトシチュー	とりにく・しろいんげん ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも・あぶら・バター・こむぎこ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム		
28 月		エビピラフ	えび	こめ・バター	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン	561	
		あげじゃがサラダ		じゃがいも・あぶら・さとう	キャベツ・きゅうり・にんじん		
		フルーツポンチ		さとう	みかん・パイナップル (かんづめ)		
29 火		しょうわひ 昭和の日					
30 水		チリビーンズドッグ	ぶたにく・だいず・チーズ	コッペパン・あぶら・こむぎこ・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく	550	
		フライビーンズサラダ	だいず	でんぷん・あぶら・さとう	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん		
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	はくさい・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・こまつな		

*出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。

*今年度は木の実類(クルミ、アーモンド、カシューナッツ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、ココナッツ)、ピーナッツ、キウイフルーツの提供はありません。