

6がつこんだてひょう

足立区立中川小学校 20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	さいろのなかま ねつやちからになるたべもの	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー (kcal)
3月		ごはん		こめ		550
		さかなのねぎみそやき	さわら・みそ	ごま・さとう	ながねぎ	
		ごしきあえ		ごま・さとう	こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	
		すましじる	とうふ・わかめ		ながねぎ・えのきたけ	
4火		シャンハイやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん・あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ もやし	551
		ポテトのあげに	だいず	じゃがいも・でんぶん・こむぎこ・あぶら さとう・ごま		
		わかめととうふのスープ	とりにく・とうふ・わかめ		たけのこ・にんじん・ながねぎ	
5水		ポテサラトースト	ツナ・チーズ	しょくパン・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ	609
		ごぼうのかりかりサラダ		でんぶん・あぶら・さとう	ごぼう・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	
		ミネストローネ	ベーコン・とりにく	じゃがいも・マカロニ・あぶら	セロリ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
6木		うめじゃごはん	ちりめん	こめ	うめぼし	562
		ツナたまごやき	ツナ・たまご	あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・こまつな	
		おひたし			こまつな・キャベツ・もやし・にんじん	
		とうふのみそしる	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ		ながねぎ	
7金		ごはん		こめ		565
		ししゃものいそべあげ	ししゃも・あおのり	こむぎこ・あぶら		
		わかめとツナのあえもの	わかめ・ツナ	さとう・あぶら	もやし・きゅうり	
		みそけんちんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	あぶら・じゃがいも・こんにゃく	だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう	
10月		シュガートースト		しょくパン・バター・さとう		586
		サラダ		あぶら・さとう	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	
		ポークビーンズ	だいず・ぶたにく	じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
11火		ごはん		こめ		557
		たらのあますがけ	たら	でんぶん・じゃがいも・あぶら・さとう	しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ ピーマン	
		いかのちゅうかあえ	いか	あぶら・さとう	にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし	
12水		ビビンバ	ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう・ごま	だいずもやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが	563
		ハムサラダ	ハム	ごま・あぶら・さとう	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし	
		さくらんぼ			さくらんぼ	
13木		ぶたすきやきどん	ぶたにく	こめ・こんにゃく・くるまふ・あぶら さとう	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ	589
		ごまあえ		さとう・ごま	キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		あじさいゼリー	こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	
14金		かいせんチャーハン	えび・いか・たまご	こめ・あぶら	にんじん・ながねぎ・ピーマン	536
		みそドレッシングサラダ	みそ	じゃがいも・あぶら・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		にくだんごスープ	ぶたにく	でんぶん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ・にんじん・はくさい ながねぎ・こまつな	
17月		エビクリームライス	とりにく・えび・しろいんげん ぎゅうにゅう・なまクリーム	こめ・あぶら・こむぎこ・バター	にんじん・たまねぎ	604
		フレンチサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	
18火		にしんのかばやきどん	にしん	こめ・でんぶん・こむぎこ・あぶら・さ とう	しょうが	636
		もやしのあえもの		あぶら	もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・しょうが	
19水		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	じゃがいも		627
		スパゲッティナポリタン	ベーコン・ぶたにく・ツナ こなチーズ	スパゲッティ・あぶら	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・にんにく	
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
20木		チョコバナナケーキ	たまご・ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう・バター	バナナ	612
		むぎごはん		こめ・むぎ		
		ヤンニョムチキン	とりにく	でんぶん・あぶら	たまねぎ・ながねぎ・にんにく	
21金		ナムル		あぶら・さとう・ごま	もやし・にんじん・こまつな	534
		わかめスープ	わかめ・とうふ	ごま・あぶら	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ	
		ナン		ナン		
		ぶたにく・こなチーズ	あぶら・バター・こむぎこ	にんにく・しょうが・セロリ・にんじん・たまねぎ・トマト		
24月		オニドレサラダ		あぶら・さとう	こまつな・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ	570
		もものかんづめ			もも	
		ごはん/こんぶのつくだに	こんぶ	こめ・さとう・ごま		
25火		ごもくにくじゃが	ぶたにく・あぶらあげ	じゃがいも・こんにゃく・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	679
		じゃこサラダ	ちりめん	あぶら・さとう	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし	
		ゴマダレひやしちゅうか	とりにく	ラーメン・さとう・ごま	しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・コーン	
26水		サモサ	ぶたにく・レンズまめ	じゃがいも・あぶら・バター ぎょうざのかわ	にんじん・たまねぎ	621
		ブラム			ブラム	
		ビスキュイパン	たまご	パン・バター・さとう・こむぎこ		
27木		かいそうサラダ	わかめ	あぶら・さとう・ごま	キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり・たまねぎ	573
		マカロニのクリームに	とりにく・しろいんげん ぎゅうにゅう	マカロニ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ バター	たまねぎ・にんじん・クリームコーン・こまつな	
		ごはん		こめ		
		さかなのみそマヨやき	たら・みそ	あぶら・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ	
28金		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	575
		かきたまじる	とうふ・たまご	でんぶん	ながねぎ・こまつな	
		ごはん		こめ		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら・さとう	たまねぎ・しょうが	
		わさびあえ			にんじん・もやし・こまつな・キャベツ	
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにゃく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・えのきたけ	

*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。
*今年度はくるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。