

7がつこんだてひょう

足立区立中川小学校 13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 からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー (kcal)
1月		ミルクパン		ミルクパン		584
		ラタトゥイユふうグラタン	ぶたにく・いんげんまめ チーズ	マカロニ・さとう・あぶら	なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・しょうが	
		ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
		れいとうみかん			れいとうみかん	
2火		やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ・あぶら・さとう	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが・こまつな	535
		ABCスープ	とりにく・だいず	マカロニ・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな	
		すいか			すいか	
3水		きんぴらごはん		こめ・もちごめ・あぶら・さとう	ごぼう・にんじん・ほししいたけ	516
		ししゃものわふうパンこやき	ししゃも・ぎゅうにゅう	マヨネーズ・パンこ		
		からしあえ			もやし・にんじん・キャベツ・こまつな	
		とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきたけ・ながねぎ	
4木		チキンライス	とりにく	こめ	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース	556
		コロコロビーンズポテト	だいず	じゃがいも・でんぷん・あぶら	にんにく	
		こまつなとたまごのスープ	たまご・とうふ	でんぷん	こまつな・たまねぎ	
5金		ちらしずし	とりにく・のり	こめ・ごま	かんぴょう・ほししいたけ・にんじん・さやえんどう	580
		さばのおろしポンずがけ	さば		しょうが・だいこん	
		ごますあえ		ごま・さとう	にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	
		ふのすましじる	とうふ・わかめ	ふ	えのきたけ・ながねぎ	
8月		スタミナサラダうどん	ぶたにく	うどん・ごま・さとう	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・にんじん きゅうり	624
		ちくわのいそべあげ カレーふうみあげ	ちくわ・あおのり	こむぎこ		
		パイン			パイン	
9火		ごはん		こめ		552
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		こまつなサラダ	ツナ	あぶら・さとう	にんじん・もやし・こまつな	
10水		わかめごはん	わかめ	こめ・ごま		566
		いかのかりんとうがらめ	いか	こむぎこ・でんぷん・さとう	しょうが	
		おかかあえ			キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにゃく	だいこん・にんじん・ながねぎ・えのきたけ ほししいたけ	
11木		いわしのひつまぶし	いわし	こめ・あぶら・でんぷん・ごま	しょうが	545
		おひたし			キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		いなかじる	とうふ・みそ	こんにゃく・じゃがいも	にんじん・だいこん・ながねぎ・こまつな	
12金		キャラメルトースト		しょくパン・バター		621
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	あぶら・さとう	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
		ホワイトシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも・バター・あぶら	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	
15月		うみ 海の日				
16火		ジャージャーめん	ぶたにく・だいず・みそ	ちゅうかめん・さとう・でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ	603
		パリパリわんたんサラダ	わかめ	わんたんのかわ・あぶら・さとう ごま	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり	
		とうふとたまごのスープ	とうふ・たまご	でんぷん	にんじん・たまねぎ・こまつな	
17水		セルフフィッシュサンド	たら	まるパン・こむぎこ・パンこ・あぶ ら		568
		コーンサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・コーン・にんじん・こまつな	
		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	
18木		なつやさいカレーライス	とりにく・なまクリーム	こめ・あぶら・バター・こむぎこ	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・かぼちゃ トマト	588
		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	
		フルーツパンチ			みかん・パイン・もも	
19金		きゅうしよく 給食なし（4時間授業）				

*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、ハーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。