

9がつこんだてひょう

足立区立中川小学校 18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)
2月		きゅうしよく 給食なし				
3火		ドライカレー オニドレサラダ れいとうみかん	ぶたにく・レンズまめ 4-2 リクエスト	こめ・あぶら・こむぎこ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく・セロリ こまつな・キャベツ・にんじん・コーン れいとうみかん	607
4水		ミルクパン さかなのバーベキューソースがけ マッシュポテト キャロットポタージュ	もうかさめ ぎゅうにゅう とりにく・レンズまめ	ミルクパン さとう じゃがいも・バター あぶら・こむぎこ・バター	 しょうが・レモン・りんご にんじん・たまねぎ	573
5木		ごはん マーボーじゃが とうふのスープ	 ぶたにく・みそ とりにく・だいず・とうふ・わかめ	こめ じゃがいも・あぶら・さとう・でんぶん	 にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・ながねぎ	596
6金		たまごチャーハン チーズポテトはるまき チョレギサラダ	たまご・ベーコン ぎゅうにゅう・チーズ わかめ・のり	こめ はるまきのかわ・じゃがいも・バター こむぎこ・あぶら ごま	 ながねぎ もやし・きゅうり・にんじん・キャベツ・にんにく	582
9月		のざわなしらすごはん ちくぜんに とうふのみそしる	しらすぼし とりにく・なまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・ごま・あぶら じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう	のざわなづけ にんじん・たけのこ・ごぼう・グリーンピース えのきたけ・ながねぎ	571
10火		ごはん さかなのピリカラムisoやき あげいりおひたし こんさいじる	 あかさかな・みそ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも・でんぶん	 こまつな・もやし・にんじん・キャベツ ごぼう・だいこん・にんじん・ながねぎ	537
11水		ねぎしおぶたどん ごしきあえ なし	ぶたにく 	あぶら・でんぶん・ごま ごま・さとう	ながねぎ・にんにく・もやし・こねぎ こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・コーン なし	579
12木		しゃんはいやきそば わかめととうふのスープ キャラメルポテト	ぶたにく・えび・いか とりにく・とうふ・わかめ	ちゅうかめん・あぶら さつまいも・さとう・バター	にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・ながねぎ	572
13金		きなこあげぱん かいそうサラダ ようふうたまごスープ	2-2 リクエスト きなこ わかめ だいず・ベーコン・たまご	コッペパン・あぶら・さとう あぶら・さとう・ごま じゃがいも・でんぶん	 キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり・たまねぎ にんじん	545
16月		けいろう ひ 敬老の日				
17火		ひやしとうにゅうたんたんうどん キャベツのあますあえ みたらしだんご	ぶたひきにく・ぶたレバー・だいず とうにゅう 中秋の名月	れいとううどん・あぶら さとう しらたまこ・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・にんじん こまつな・もやし キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん	635
18水		ツナトースト レバーポテト とりにくのブラウンシチュー	ツナ・チーズ ぶたレバー・だいず とりにく・しろいんげん	しょくパン・マヨネーズ じゃがいも・でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・あぶら・さとう・バター こむぎこ	たまねぎ しょうが たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	673
19木		ごはん ぎせいどうふ おひたし じゃがいものみそしる	 とうふ・とりにく・たまご あぶらあげ・みそ	こめ あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも	 ながねぎ・にんじん・ほししいたけ キャベツ・にんじん・こまつな こねぎ	587
20金		むぎごはん さかなのねぎみそやき おかかあえ かぼちゃのみそしる	 さば・みそ とうふ・みそ	こめ・むぎ こんにゃく・あぶら	 ながねぎ こまつな・にんじん・キャベツ かぼちゃ・にんじん・ながねぎ	609
23月		ふりかえきゅうじつ 振替休日				
24火		ビビンバ はるさめサラダ ごまたんたんスープ	とりにく・みそ・のり とりにく・みそ	こめ・あぶら・さとう・ごま はるさめ・さとう・あぶら ごま	だいずもやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが にんじん・コーン・もやし・キャベツ はくさい・たまねぎ・こまつな	566
25水		ごはん さかなのみそマヨやき おろしあえ かきたまじる	 たら・みそ とうふ・たまご	こめ あぶら・マヨネーズ でんぶん	 たまねぎ はくさい・もやし・こまつな・にんじん・レモン・だいこん たまねぎ ながねぎ・こまつな	564
26木		しめじごはん ししゃものカレーあげ レモンしょうゆあえ とんじる	あぶらあげ ししゃも ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら あぶら さとう じゃがいも・こんにゃく	しめじ・にんじん キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・れもん ごぼう・にんじん・ながねぎ	569
27金		ココアパン たまごのグラタン こまつなとウィンナーのスープ	 たまご・とりにく・ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー・だいず	ココアパン じゃがいも・あぶら・バター・こむぎこ	 たまねぎ・こまつな こまつな・にんじん・しめじ・たまねぎ	657
30月		なすのミートスパゲティ ごまドレッシングサラダ りんごとヨーグルトのケーキ	ぶたにく・チーズ ヨーグルト・たまご	スパゲティ・あぶら ごま・あぶら・さとう バター・こむぎこ・グラニューとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・なす きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン りんご	642

*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。