

令和4年 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

中学年平均 : エネルギー 618kcal / たんぱく質 25.0g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	○	さばの塩焼き 五目きんぴら とうふと小松菜のみそ汁	牛乳,さば,ふた肉,とうふ,油あげ,みそ	米,麦,ごま油,糸こんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,長ねぎ,こまつな	611 kcal 28.4 g
6金	坦々チャーハン	○	春雨スープ ☆くだもの(清見オレンジ)	牛乳,大豆,たまご,ふた肉,赤みそ,とり肉	米,ごま油,油,砂糖,でんふん,はるさめ	にんじん,干しいたけ,長ねぎ,チンゲン菜,にんにく,しょうが,玉ねぎ,こまつな,きよみオレンジ	608 kcal 21.7 g
9月	あげパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳,ベーコン,ふた肉,いんげんまめ,ツナ,くきわかめ	ミルクパン,油,グラニュー糖,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	639 kcal 25.5 g
10火	☆ピースごはん	○	鮭のレモン焼き アーモンドあえ 豚汁	牛乳,サケ,ふた肉,とうふ,みそ	米,バター,アーモンド,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	グリーンピース,レモン,もやし,こまつな,にんじん,キャベツ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	597 kcal 30.8 g
11水	えびクリームライス	○	オニドレサラダ ☆くだもの(美生柑)	牛乳,えび,とり肉,牛乳,粉チーズ	米,麦,バター,油,小麦粉,砂糖	にんじん,セロリー,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ,もやし,キャベツ,ホールコーン,みしょうかん	625 kcal 23.0 g
12木	【郷土料理:三重県】 ごはん	○	トンテキ ちくさあえ あおさのみそ汁	牛乳,ふた肉,たまご,とうふ,あおさ,みそ	米,麦,白いりごま,油,砂糖	にんにく,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,もやし,えのきたけ,長ねぎ	631 kcal 27.6 g
13金	カレーうどん	○	じゃこ入りサラダ ☆新茶のケーキ	牛乳,ふた肉,油あげ,ちりめん,たまご	うどん,油,でんふん,白いりごま,ごま油,砂糖,小麦粉,バター	にんじん,玉ねぎ,こまつな,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	631 kcal 25.4 g
16月	ミルクパン	○	スパニッシュオムレツ バジルサラダ ABCスープ	牛乳,ベーコン,たまご,生クリーム,チーズ	ミルクパン,バター,じゃがいも,砂糖,油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,セロリー,ホールコーン,パセリ	631 kcal 26.3 g
17火	ごはん	○	たらこふりかけ 肉じゃが 香味あえ	牛乳,たらこ,あおのり,ふた肉	米,麦,白いりごま,砂糖,油,糸こんにゃく,じゃがいも,ごま油	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,しょうが	575 kcal 20.8 g
18水	ビーンズソーススパゲティ	○	ハニーサラダ ☆くだもの(メロン)	牛乳,ふた肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,油,小麦粉,砂糖,バター,油,じゃがいも,はちみつ	玉ねぎ,にんじん,にんにく,セロリー,マッシュルーム,ホールトマト,ピーマン,きゅうり,キャベツ,メロン	631 kcal 24.2 g
19木	【世界の料理:韓国】 ブルコギ丼	○	わかめスープ ホワイトゼリー	牛乳,ふた肉,わかめ,とり肉,とうふ,粉かんでん,乳酸飲料	米,麦,油,砂糖,ごま油,白いりごま	玉ねぎ,もやし,にんじん,りんご,しょうが,にんにく,にら,長ねぎ,みかん缶	630 kcal 23.0 g
20金	ごはん	○	さわらの西京焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳,さわら,みそ,かつお節,とうふ	米,麦,砂糖,ごま油,こんにゃく,さといも	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	580 kcal 26.7 g
23月	チキンライス	○	ふわふわ卵スープ ☆アスパラガスのサラダ	牛乳,ベーコン,とり肉,ふた肉,たまご,粉チーズ	米,油,じゃがいも,パン粉,カシューナッツ,砂糖	トマト,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,セロリー,ホールコーン,こまつな,キャベツ,アスパラガス,きゅうり	627 kcal 24.4 g
24火	ごはん	○	いかのあずま煮 おひたし じゃがいものみそ汁	牛乳,いか,わかめ,みそ	米,麦,油,でんふん,砂糖,白いりごま,じゃがいも	しょうが,もやし,にんじん,こまつな,キャベツ,玉ねぎ	629 kcal 24.2 g
25水	セサミトースト	○	☆グリーンシチュー コーンサラダ	牛乳,とり肉,牛乳,生クリーム,いんげんまめ,粉チーズ	食パン,食パン,練りごま,白すりごま,はちみつ,バター,じゃがいも,油,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	675 kcal 23.9 g
26木	エビチリ焼きそば	○	ひよこ豆入りサラダ 杏仁豆腐	牛乳,ふた肉,えび,ひよこまめ,粉かんでん,牛乳	むしちゅうかめん,油,でんふん,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,だけのこ,干しいたけ,ピーマン,きゅうり,キャベツ,パイン缶,みかん缶,もも缶	590 kcal 24.9 g
27金	青菜きつねごはん	○	揚げハタハタ ごま酢あえ なめこ汁	牛乳,油あげ,はたはた,わかめ,とうふ,みそ	米,砂糖,白いりごま,油	にんじん,こまつな,もやし,きゅうり,長ねぎ,なめこ	580 kcal 25.5 g
30月	五目冷やしうどん	○	じゃがいもと大豆の磯辺揚げ ☆くだもの(パイナップル)	牛乳,とり肉,油あげ,たまご,大豆,あおのり	砂糖,白いりごま,油,うどん,油,じゃがいも,でんふん	にんじん,もやし,きゅうり,こまつな,パイナップル	577 kcal 26.6 g
31火	カレーライス	○	イカ入りサラダ くだもの(冷凍みかん)	牛乳,ふた肉,いか	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,白いりごま,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ,冷凍みかん	666 kcal 21.8 g

☆:旬の野菜、季節の料理

※ 都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。