

10かつこんだてひょう

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	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)
2月	牛乳	あきのかおりごはん		こめ・さつまいも・さとう・あぶら	にんじん・ほししいたけ・しめじ	615
		さばのいちみやき	さば	さとう	しょうが	
		じゃこサラダ	ちりめん	さとう	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし	
		たまごのみそしる	たまご・とうふ・みそ		こまつな	
3火	牛乳	ごはん		こめ		593
		えびととうふのチリソース	えび・とうふ	あぶら・さとう・でんぶん	にんにく・しょうが・ながねぎ・たまねぎ・マッシュルーム	
		ハニードレッシングサラダ		じゃがいも・あぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん	
4水	牛乳	やきにくチャーハン <small>れんごううんどうかい 連合運動会</small>	ぶたにく	こめ・あぶら	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが・こまつな	530
		あげワンタンサラダ		ワンタンのかわ・あぶら	キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・にんじん	
		リンゴ			リンゴ	
5木	牛乳	ワインナーチーズドッグ	フランクフルト・チーズ	コッペパン		592
		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	
		ベジスープ	ぶたにく・チーズ	マカロニ・パンこ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン	
6金	牛乳	ごはん		こめ		578
		ししゃものいそべあげ	ししゃも・あおのり	あぶら・こむぎこ		
		わかめとツナのあえもの	わかめ・ツナ	あぶら・さとう	もやし・きゅうり	
		みそけんちんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	こんにゃく・じゃがいも	だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう	
9月		スポーツの日				
10火	牛乳	ドライカレー <small>めあいご 目の愛護デー</small>	ぶたにく・レンズマメ	こめ・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・にんじん・ビーマン・しょうが・にんにく・セロリ	626
		ポテトサラダ		じゃがいも・あぶら・さとう	きゅうり・にんじん・コーン	
		ミルクゼリー～ブルーベリージャムのせ～	こなかんてん	さとう・ぎゅうにゅう	ブルーベリー	
11水	牛乳	ブルコギどん	ぶたにく	こめ・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・もやし・ながねぎ・にら	554
		ナムル		あぶら	もやし・にんじん・こまつな・にんにく	
		かき			かき	
12木	牛乳	チョコチップパン		チョコチップパン		670
		タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト		たまねぎ・にんにく	
		あおのりポテトピーンズ	だいす・あおのり	じゃがいも・あぶら		
		ぶたにくのブラウンシチュー	ぶたにく	じゃがいも・あぶら・さとう・バター	たまねぎ・にんじん・グリンピース	
13金	牛乳	わかめごはん	わかめ・ちりめん	こめ		594
		さばのぶんかぼし	さばのぶんかぼし			
		きりぼしだいこんのサラダ		ごま・あぶら・さとう	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん・もやし	
16月	牛乳	かきたまうどん	とりにく・たまご・あぶらあげ	うどん	ほししいたけ・にんじん・たけのこ・ながねぎ・こまつな	580
		こまつなのごまあえ		さとう・ごま	にんじん・キャベツ・もやし・こまつな	
		だいがくいも		さつまいも・あぶら・ごま・みすあめ		
17火	牛乳	コーンマヨネーズトースト	ロースハム・チーズ	しょくパン・マヨネーズ	コーン	607
		パリパリれんこんサラダ		あぶら・さとう	れんこん・にんじん・きゅうり	
		じゃがいものポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも・あぶら	たまねぎ・しょうが	
18水	牛乳	ごはん		こめ		504
		いかのねぎみそやき	いか・みそ	あぶら・さとう	ながねぎ	
		おかかあえ			キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		とうふのみそしる	とうふ・わかめ・みそ		えのきだけ・ながねぎ	
19木	牛乳	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・グリンピース	553
		コロコロピーンズポテト	だいす	じゃがいも・でんぶん・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		こまつな・たまねぎ・しょうが	
20金	牛乳	おやこどん	とりにく・こおりとうふ・たまご	こめ・さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリンピース	608
		ごしょくあえ		さとう・ごま	こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	
		リンゴ			リンゴ	
23月		うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日				
24火	牛乳	マーボーやきそば	ぶたにく・おしどうふ・みそ	むしゅうかめん・あぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・にんじん	569
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま	キャベツ・きゅうり・もやし	
25水	牛乳	ごはん		こめ		651
		タレカツ <small>きゅうしょく コシヒカリ給食</small>	とりにく	こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう	しょうが	
		はりはりづけ	けずりぶし	あぶら・さとう	きりぼしだいこん・にんじん・こまつな	
		のっぺいじる	とりにく	こんにゃく・じゃがいも・あぶら・でんぶん	だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ	
26木	牛乳	シュガートースト		しょくパン・さとう・バター		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	
		ポークピーンズ	だいす・ぶたにく	じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・グリンピース	
27金	牛乳	ごはん		こめ		557
		たらのあますかけ	たら	じゃがいも・でんぶん・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・ビーマン	
		いかのちゅうわかえ	いか	あぶら・さとう	にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし	
30月	牛乳	ピビンバ	ぶたにく・みそ・のり	ごま・あぶら・さとう	だいすもやし・にんじん・こまつな・しょうが	599
		はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ・あぶら・さとう	にんじん・コーン・もやし・キャベツ・きゅうり	
		ごまタンタンスープ	とりにく・みそ	ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが	
31火	牛乳	ナポリタン <small>ハロウィン</small>	ベーコン・ぶたにく・チーズ	スパゲッティ・あぶら・バター	にんにく・しょうが・にんじん・マッシュルーム・ビーマン	607
		かいそうサラダ	わかめ	ごま・あぶら・さとう	キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり・たまねぎ	
		かぼちゃのチーズケーキ	クリームチーズ・なまクリーム・たまご	さとう・こむぎこ	かぼちゃ	

*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、キウイフルーツの提供はありません。