11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	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 水	牛乳	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ・あぶら	ごぼう・にんじん・グリーンピース	547
		ごまドレッシングサラダ		ごま・あぶら・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	
		ミネストローネ	ぶたにく・だいず	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	
2 木	牛乳	ピザトースト	チーズ	しょくパン・あぶら	たまねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギ・にんにく	595
		だいずのサラダ	だいず	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
		マカロニのクリームに	とりにく・ぎゅうにゅう	マカロニ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	たまねぎ・にんじん・コーン・こまつな	
3 金	文化の日					
6 月	牛乳	カレーうどん	ぶたにく	うどん・でんぷん	たまねぎ・にんじん・こまつな	560
		ツナともやしのサラダ	ツナ	あぶら・さとう	もやし・きゅうり・にんじん・キャベツ	
		スイートポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	さとう・バター	さつまいも	
7 火	牛乳	わかめごはん	わかめ	こめ・ごま		616
		さわらのさいきょうやき	さわら・みそ	さとう		
		ごしきあえ		ごま・さとう	にんじん・こまつな・もやし・キャベツ・コーン	
		ごじる	だいず・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こんにゃく・じゃがいも	にんじん・えのきたけ・ごぼう・ながねぎ	
8 水	牛乳	かまやきビビンバ	ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう	にんにく・しょうが・もやし・こまつな	562
		ささみサラダ	とりにく	さとう・あぶら・ごま	キャベツ・こまつな・にんじん・コーン・ながねぎ	
		とうふのスープ	とりにく・とうふ		にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・こまつな	
9 木	牛乳	セサミトースト		しょくパン・バター・さとう・ごま		601
		かいそうサラダ	わかめ	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	
		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・しょうが	
10 金	牛乳	メキシカンドリア	とりにく・なまクリーム・こなチーズ	こめ・あぶら・こむぎこ・バター・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	589
		キャベツとコーンのサラダ		あぶら・さとう	コーン・キャベツ・きゅうり・たまねぎ	
		ホールパイン			パイン	
13 月	牛乳	ごはん		こめ		573
		しらすいりたまごやき	たまご・とりにく・だいず・しらすぼし	さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・エリンギ	
		キャベツのあえもの		さとう	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・こまつな	
14 火	牛乳	きなこあげパン	きなこ	コッペパン		618
		じゃことともやしのサラダ	ちりめん	あぶら・さとう・ごま	もやし・きゅうり	
		ホワイトシチュー	ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも・あぶら・バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・エリンギ・パセリ	
15 水	牛乳	にしんのかばやきどん	にしん	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう	しょうが	635
		もやしのあえもの		あぶら	もやし・きゅうり・ながねぎ・しょうが	
		たまごのみそしる	たまご・とうふ・みそ		こまつな	
16 木	牛乳	ポークカレー	ぶたにく	こめ・じゃがいも・あぶら・バター・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリーンピース	684
		ツナサラダ	ツナ	あぶら・さとう	にんじん・キャベツ・もやし	
		オレンジゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース	
17 金	牛乳	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ・あぶら	はくさいキムチ・ながねぎ・しょうが	581
		はるさめサラダ	ツナ	はるさめ・あぶら・さとう	キャベツ・にんじん・もやし	
		ちゅうかスープ	とりにく・とうふ	あぶら・でんぷん	たまねぎ・にんじん	
20 月	牛乳	ごはん		こめ		556
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース	
		こまつなのあえもの	わかめ	さとう	キャベツ・こまつな・もやし・にんじん	
21 火	牛乳	やきそばパン	ぶたにく	コッペパン・あぶら・ちゅうかめん	キャベツ	590
		のりしおビーンズポテト	だいず・あおのり	じゃがいも・でんぷん		
		わかめととうふのスープ	とりにく・とうふ・わかめ		しょうが・にんじん・ながねぎ・もやし・こまつな	
22 水	牛乳	こぎつねごはん	とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう	にんじん	556
		やきししゃも	ししゃも			
		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	
		じゃがいものみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	じゃがいも		
23 木	勤労感謝の日					
24 金	牛乳	ごはん		こめ		607
		さばのみそに　和食の日	さば・みそ	さとう	しょうが	
		じゃこあえ	ちりめん	さとう・あぶら	にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし・レモン	
		のっぺいじる	とりにく	あぶら・じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	だいこん・ごぼう・にんじん	
27 月	牛乳	むぎごはん		こめ・むぎ		648
		ヤンニョムもうかさめ	もうかさめ	でんぷん・あぶら	たまねぎ・にんにく・ながねぎ	
		ナムル		あぶら・さとう・ごま	もやし・にんじん・こまつな	
		たまごとわかめのスープ	わかめ・とうふ・たまご	でんぷん・あぶら	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しょうが	
28 火	牛乳	みそラーメン　小松菜給食	ぶたにく・みそ	ちゅうかめん・あぶら・ごま	にんにく・しょうが・ながねぎ・にんじん・もやし・こまつな	580
		こまつないりジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	あぶら・でんぷん・こむぎこ・ぎょうざのかわ	こまつな・キャベツ・しょうが・にんにく	
		もやしのごましょうゆ		ごま・あぶら	もやし・こまつな	
29 水	牛乳	パエリア	とりにく・いか・えび	こめ・あぶら	たまねぎ・にんじん・にんにく・ピーマン	545
		にんじんドレッシングサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・もやし・コーン・こまつな・にんじん・たまねぎ	
		フルーツパンチ			みかん・パイン・もも	
30 木	牛乳	ねぎしおぶたどん	ぶたにく	こめ・あぶら・ごま・でんぷん	ながねぎ・もやし・たまねぎ・レモン	593
		ごまずあえ		さとう・ごま	にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	
		みかん			みかん	

＊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。