4がつこんだてひょう

足立区立中川小学校　14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)
10 水		プルコギどん	ぶたにく	こめ・さとう・あぶら	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	585
		はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ・ごま	にんじん・コーン・もやし・キャベツ・きゅうり	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
11 木		ごはん／のりのつくだに	のり	こめ・さとう		553
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも・こんにゃく・あぶら	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリンピース	
		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	
12 金		セルフフィッシュサンド	たら	ミルクパン・こむぎこ・パンこ・あぶら		598
		コーンサラダ		さとう・あぶら	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	
15 月		カレーライス　新１年生 給食始め	ぶたにく	こめ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん	645
		ツナサラダ	ツナ	さとう・あぶら	にんじん・もやし・こまつな	
		パイン			パイン	
16 火		とりごぼうピラフ	とりにく	こめ・あぶら	ごぼう・にんじん・グリンピース	541
		パリパリワンタンサラダ	わかめ	ワンタンのかわ・ごま・さとう・あぶら	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	
		にくだんごスープ	ぶたにく	でんぷん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ・にんじん・キャベツ ながねぎ・こまつな	
17 水		ミートソーススパゲティ	ぶたにく・だいず・チーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん	564
		ごまドレッシングサラダ		さとう・あぶら・ごま	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	
		りんごゼリー	かんてん	さとう	りんごジュース	
18 木		たけのこごはん	あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう	にんじん・なまたけのこ	556
		さわらのさいきょうやき	さわら・みそ	さとう	しょうが	
		キャベツのおひたし			キャベツ・にんじん・こまつな	
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにゃく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・えのきたけ	
19 金		くろざとうしょくパン		くろざとうしょくパン		665
		チキンマカロニグラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・しろいんげん チーズ	マカロニ・あぶら・バター・こむぎこ	たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな	
		ようふうたまごスープ	たまご・ベーコン	じゃがいも・でんぷん	たまねぎ・にんじん	
22 月		ひじきごはん	ひじき・とりにく・あぶらあげ	こんにゃく・あぶら・さとう	にんじん・グリンピース	572
		ししゃものカレーあげ	ししゃも	こむぎこ・あぶら		
		レモンしょうゆあえ		さとう	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな	
		とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	じゃがいも・こんにゃく	ごぼう・にんじん	
23 火		ごはん		こめ		630
		あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく・あつあげ・みそ	さとう・あぶら	しょうが・ピーマン・キャベツ・にんじん・ほししいたけ	
		ちゅうかたまごスープ	とりにく・とうふ・たまご	あぶら・でんぷん	コーン・にんじん・ながねぎ	
24 水		ハニートースト		しょくパン・バター・はちみつ		597
		こエビのサラダ	えび	さとう・あぶら	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	
		ホワイトシチュー	とりにく・しろいんげん・ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも・あぶら・バター・こむぎこ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	
25 木		ごはん		こめ		595
		さばのこうみやき	さば	さとう・あぶら	しょうが・にんにく・ながねぎ	
		からしあえ			もやし・にんじん・キャベツ・こまつな	
		かきたまじる	とうふ・たまご	でんぷん	ながねぎ・こまつな	
26 金		マーボーやきそば	ぶたにく・みそ・おしどうふ	ちゅうかめん・あぶら・さとう・でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ・ながねぎ・グリンピース	622
		ピリカラきゅうり		さとう・あぶら	きゅうり	
		ごまたんたんスープ	とりにく・みそ	ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな	
29 月	昭和の日					
30 火		エビピラフ	えび	こめ・バター・さとう	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン	562
		フライビーンズサラダ	だいず	でんぷん・あぶら・さとう	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	
		フルーツポンチ		さとう	もも・みかん・パイン（かんづめ）	

＊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。