5がつこんだてひょう

足立区立中川小学校　19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 月	牛乳	ピザトースト	ベーコン	しょくパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン	577
		ささみサラダ	とりにく	さとう	キャベツ・こまつな・にんじん・コーン	
		じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも		
2 火	牛乳	わかめごはん	わかめ	こめ		558
		さかなのてりやき	メダイ			
		しめじのおひたし			にんじん・もやし・キャベツ・しめじ・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・だいこん・にんじん	
8 月	牛乳	ごはん		こめ		598
		さばのみそに	さば・みそ	さとう		
		おかかあえ	かつおぶし		キャベツ・にんじん・もやし・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	
9 火	牛乳	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ・あぶら	しょうが・はくさいキムチ・こまつな	577
		ちゅうかスープ	とりにく・とうふ	でんぷん・あぶら	たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ	
		ナタデココいりフルーツポンチ			もも・みかん・パイン【かんづめ】・ナタデココ	
10 水	牛乳	ココアパン		ココアパン		692
		スペインふうオムレツ	ベーコン・たまご	じゃがいも・あぶら・バター	たまねぎ・ピーマン	
		ツナサラダ	ツナ【かんづめ】	さとう・あぶら	にんじん・もやし・こまつな	
		イタリアンシチュー	ベーコン・ぶたにく	じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・セロリ	
11 木	牛乳	ねぎしおぶたどん	ぶたにく	こめ・あぶら・でんぷん・さとう	ながねぎ・にんにく・もやし・こねぎ・たまねぎ	644
		ごしょくあえ			こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	
		ぶどうゼリー	かんてん	さとう	ぶどうジュース	
12 金	牛乳	ツナクリームスパゲティ	ツナ・ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・バター	たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・にんにく・パセリ	601
		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	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
16 火	牛乳	さんさいうどん	とりにく・あぶらあげ	うどん・でんぷん	にんじん・ゆでわらび・ゆでふき・たけのこ・ほししいたけ	558
		じゃこサラダ	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	
		よもぎだんご	きなこ	じょうしんこ・しらたまこ	よもぎ	
17 水	牛乳	ドライカレー	ぶたにく・れんずまめ	こめ・こむぎこ・さとう・あぶら	にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく・セロリ	626
		オニドレサラダ			こまつな・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも・みかん・パイン【かんづめ】	
18 木	牛乳	こぎつねごはん	とりにく・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら		567
		さけのしおやき	しろさけ			
		ごまずあえ		ごま・さとう	にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	
		とうふのみそしる	とうふ・みそ・あぶらあげ		えのきたけ・ながねぎ	
19 金	牛乳	やきそばパン	ぶたにく	パン・ちゅうかめん・あぶら	キャベツ	605
		のりしおビーンズポテト	だいず・のり	じゃがいも・でんぷん・あぶら		
		わかめととうふのスープ	とりにく・とうふ・わかめ		たけのこ・にんじん・ながねぎ・もやし・こまつな	
22 月	牛乳	ごはん		こめ		603
		ひじきのふりかけ	めひじき・ちりめん	ごま・さとう		
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく・なまあげ	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
		ごまあえ		ごま	キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
23 火	牛乳	マーボーどん	とうふ・ぶたにく・レバー	こめ・さとう・あぶら・でんぷん	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・にんにく・しょうが・にら	600
		はるさめのちゅうかサラダ	くきわかめ	はるさめ	キャベツ・にんじん・もやし・えだまめ	
		パイナップル			パイナップル	
24 水	牛乳	セサミトースト		しょくぱん・バター・さとう・ごま		614
		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	
		かいそうサラダ	わかめ	あぶら・さとう・ごま	キャベツ・にんじん・コーン・きゅうり	
25 木	牛乳	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ	ごぼう・にんじん	541
		パリパリわんたんサラダ	わかめ	わんたんのかわ・あぶら・さとう・ごま	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・ほししいたけ・にんじん・キャベツ・ながねぎ・こまつな	
26 金	牛乳	ちゅうかどん	ぶたにく・いか・えび・うずらのたまご	こめ・でんぷん・あぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・はくさい・たまねぎ・ほししいたけ・こまつな	600
		きりぼしだいこんのサラダ		ごま・あぶら	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん・もやし	
		れいとうみかん			れいとうみかん	
29 月	牛乳	きなこあげパン	きなこ	コッペパン		557
		コーンサラダ		あぶら・さとう・	キャベツ・コーン・にんじん・こまつな	
		はるきゃべつのポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
30 火	牛乳	ごはん		こめ		564
		さかなのピリカラみそやき	さわら・みそ	さとう		
		あげいりおひたし	あぶらあげ		こまつな・もやし・キャベツ	
		こんさいじる		じゃがいも・でんぷん	ごぼう・だいこん・にんじん・ながねぎ	
31 水	牛乳	グリーンピースごはん		こめ	グリーンピース	556
		ししゃものなんばんづけ	ししゃも	でんぷん・あぶら・さとう		
		きゃべつのあまずあえ		さとう	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	じゃがいも	こねぎ	

＊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。