6がつこんだてひょう

足立区立中川小学校　22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 木	牛乳	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・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	622
		ピリからきゅうり		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	
2 金	牛乳	ごはん		こめ		593
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう	しょうが	
		わさびあえ			にんじん・もやし・こまつな・キャベツ	
		かきたまじる	とうふ・たまご	でんぷん	ながねぎ・こまつな	
5 月	牛乳	ミルクパン		ミルクパン		639
		ポテトコロッケ	だいず・ぶたにく	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・あぶら	にんじん・たまねぎ	
		キャベツとコーンのサラダ		さとう	コーン・キャベツ・きゅうり	
		わかめととうふのスープ	とりにく・とうふ		たけのこ・にんじん・ながねぎ	
6 火	牛乳	ごはん/にんじんのピリカラいため	ぶたにく	こめ・はるさめ	もやし・にんじん・にら	613
		いかのしょうがやき	いか			
		かわりきんぴら		じゃがいも・あぶら・ごま	ごぼう・にんじん	
		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	ながねぎ	
7 水	牛乳	うめじゃこごはん	ちりめん	こめ	うめぼし	562
		ツナたまごやき	ツナ・たまご	あぶら・さとう	にんじん・こまつな	
		おひたし			こまつな・キャベツ・もやし・にんじん	
		とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・わかめ		ながねぎ	
8 木	牛乳	そぼろごはん	とりにく・たまご	こめ・あぶら・ごま・さとう	にんじん・こまつな	572
		ほっけのしおやき	ほっけ			
		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	
		とんじる	とうふ・みそ	こんにゃく・じゃがいも	ごぼう・にんじん・ながねぎ	
9 金	牛乳	パエリア	とりにく・いか・えび	こめ・あぶら	にんじん・マッシュルーム・にんいく・ピーマン	594
		チーズポテト	ベーコン・チーズ	じゃがいも		
		とうふのスープ	とりにく・わかめ・とうふ		たけのこ・にんじん・ながねぎ	
12 月	牛乳	ビビンバ	ぶたにく・みそ	こめ・さとう・あぶら	だいずもやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが	567
		ハムサラダ	ロースハム	あぶら・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		さくらんぼ			さくらんぼ	
13 火	牛乳	ぶたすきやきどん	ぶたにく	こめ・こんにゃく・くるまふ・さとう・あぶら	たまねぎ・ほししいたけ・ごぼう	591
		ごまあえ		ごま・さとう	キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		あじさいゼリー		さとう	ぶどうジュース・サイダー	
14 水	牛乳	ガーリックフランス		フランスパン・バター	にんにく・パセリ	542
		ツナとこまつなのサラダ	ツナ	あぶら・さとう	きゅうり・もやし・こまつな	
		ミネストローネ	ベーコン・とりにく	あぶら・じゃがいも	セロリ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
15 木	牛乳	ごはん		こめ		558
		メヒカリのからあげ	メヒカリ	こむぎこ・でんぷん		
		わかめとツナのあえもの	ツナ・わかめ	さとう	もやし・きゅうり	
		のっぺいじる	とりにく	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	ごぼう・にんじん・だいこん	
16 金	牛乳	こまつなパン		こまつなパン		565
		いかのサラダ	いか	あぶら・さとう	キャベツ・にんじん・コーン・こまつな	
		とりにくのブラウンシチュー	とりにく	じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
19 月	牛乳	ナン		ナン		538
		キーマカレー	ぶたにく・チーズ	こむぎこ・あぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマトかんづめ	
		オニドレサラダ		あぶら・さとう	こまつな・キャベツ・にんじん・コーン	
		ももものかんづめ			もも（かんづめ）	
20 火	牛乳	ゴマダレひやしちゅうか	とりにく	ラーメン・あぶら・ごま	しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・コーン	679
		サモサ	ぶたにく・レンズまめ	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	にんじん・たまねぎ	
		プラム			プラム	
21 水	牛乳	いわしのひつまぶし	いわし	こめ・あぶら・でんぷん・さとう	しょうが	541
		おかかあえ			キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		いなかじる	とうふ・みそ	こんにゃく・じゃがいも	にんじん・だいこん・ながねぎ・こまつな	
22 木	牛乳	チキンライス	とりにく	こめ	トマトジュース・マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・グリンピース	556
		コロコロビーンズポテト	だいず	じゃがいも・でんぷん・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	
23 金	牛乳	ごはん		こめ		552
		さわらのねぎみそやき	さわら・みそ	さとう・ごま	ながねぎ	
		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	
		すましじる	とうふ・わかめ		ながねぎ・えのきたけ	
26 月	牛乳	チリビーンズライス	ぶたにく・だいず	こめ・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・セロリ	633
		ごまドレッシングサラダ		さとう・ごま	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	
		メロン			メロン	
27 火	牛乳	エビピラフ	えび		たまねぎ・にんじん・エリンギ	566
		あげじゃがサラダ		じゃがいも・さとう・あぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		とうふとたまごのスープ	とうふ・たまご	でんぷん	にんじん・たまねぎ・こまつな	
28 水	牛乳	ビスキュイパン	たまご	パン・さとう・いちごジャム		621
		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	
		マカロニのクリームに	とりにく	マカロニ・バター・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・こまつな・クリームコーン	
29 木	牛乳	ごはん/ごんぶのつくだに	こんぶ	こめ・さとう・ごま		572
		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	
		ごもくにくじゃが	ぶたにく・あぶらあげ	じゃがいも・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
30 金	牛乳	スパゲティナポリタン	ベーコン・ぶたにく・こなチーズ・ツナ	スパゲティ・あぶら	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・にんにく	628
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
		チョコバナナケーキ	たまご	ぎゅうにゅう・バター・さとう	バナナ	

＊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。