7がつこんだてひょう

足立区立中川小学校　12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)
3 月	牛乳	シナモントースト		しょくパン・さとう		631
		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	
		ホワイトシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	にんじん・たまねぎ・しょうが	
4 火	牛乳	ごはん		こめ		599
		もうかさめのあづまに	もうかさめ・なまあげ	でんぷん・こむぎこ・さとう・あぶら	しょうが	
		いそあえ	のり		こまつな・もやし・にんじん・ぶなしめじ	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ・わかめ	じゃがいも	たまねぎ	
5 水	牛乳	ジャージャーめん	ぶたにく・だいず・みそ	ちゅうかめん・さとう・でんぷん・あぶら	ほししいたけ・にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり	620
		パリパリわんたんサラダ	わかめ	ワンタンのかわ・あぶら	キャベツ・もやし・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	
		れいとうもも			もも	
6 木	牛乳	ごはん		こめ		604
		マーボーじゃが	ぶたにく・みそ	じゃがいも・あぶら・でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ	
		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	
		すいか			すいか	
7 金	牛乳	ちらしずし	とりにく・のり	あぶら・ごま	かんぴょう・ほししいたけ・にんじん・さやえんどう	615
		さばのぶんかぼし	さばぶんかぼし			
		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	
		おふのすましじる	とうふ・わかめ	ふ	えのき・ながねぎ	
10 月	牛乳	スタミナサラダうどん	ぶたにく	うどん・さとう	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	621
		ちくわのいそべあげ	ちくわ・あおのり	こむぎこ・あぶら		
		ちくわのカレーふうみあげ	ちくわ	こむぎこ・あぶら		
		パイナップル			パイナップル	
11 火	牛乳	とりそぼろごはん	とりにく	こめ・さとう	しょうが・にんじん・ごぼう・グリーンピース	587
		ポテトサラダ		じゃがいも・あぶら	きゅうり・にんじん・コーン	
		ベジたっぷりスープ	ベーコン・だいず	マカロニ・じゃがいも	キャベツ・もやし・たまねぎ・こまつな	
		オレンジゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース	
12 水	牛乳	チリビーンズドック	ぶたにく・だいず・ピザチーズ	コッペパン・さとう・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・にんじん・にんにく	573
		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	
		ようふうたまごスープ	ベーコン・たまご	じゃがいも・でんぷん	たまねぎ・にんじん・しょうが	
13 木	牛乳	きんぴらごはん		こめ・もちごめ・あぶら・さとう	ごぼう・にんじん・ほししいたけ	561
		ししゃものごまころもあげ	ししゃも	こむぎこ・あぶら・ごま		
		ごまあえ		ごま・さとう	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・あぶらあげ・みそ		えのき・ながねぎ	
14 金	牛乳	ピザトースト	ベーコン・ピザチーズ	しょくパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム	576
		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	
		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	パセリ	
17 月	海の日					
18 火	牛乳	ごはん		こめ		567
		さわらのこうみやき	さわら	あぶら・さとう	しょうが・にんにく・ながねぎ	
		おひたし			キャベツ・にんじん・こまつな	
		たまごのみそしる	たまご・とうふ・みそ		こまつな	
19 水	牛乳	なつやさいカレーライス	とりにく・なまクリーム	こめ・あぶら・こむぎこ	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・かぼちゃ・トマト	600
		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	
		フルーツパンチ			みかん・パイン・もも・ナタデココ	
20 木	給食なし　４時間授業					
夏季休業期間　7/21～8/31						
9/1	給食なし　４時間授業					

＊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。