

9かつこんだてひょう

足立区立中川小学校 19回

| ひにち ようび | きゅう 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) |
|------------|------------|----------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 4月 | 牛乳 | ドライカレー | ふたにく、レンズまめ | こめ、こむぎこ、あぶら | たまねぎ、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 | | あぶら、さとう | 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 | |
| 5火 | 牛乳 | のざわなしらすごはん | しらすぼし | あぶら、ごま | のざわなづけ | 571 |
| | | ちくぜんに | なまあげ、とりにく | じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう | にんじん、たけのこ、ごぼう、グリーンピース | |
| | | とうふのみそしる | とうふ、あぶらあげ、みそ | | えのきだけ、ながねぎ | |
| 6水 | 牛乳 | あげパン | | ミルクパン、あぶら、グラニューとう | | 530 |
| | | かいそうサラダ | わかめ | あぶら、ごま | キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ | |
| | | ようふうたまごスープ | ペーコン、たまご | じゃがいも | たまねぎ、にんじん | |
| 7木 | 牛乳 | たまごチャーハン | たまご、ペーコン | こめ、あぶら | ながねぎ | 638 |
| | | チーズポテトはるまき | ぎゅうにゅう、チーズ | はるまきのかわ、じゃがいも、こむぎこ | | |
| | | チョレギサラダ | わかめ、きざみのり | ごま、あぶら、さとう | もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく | |
| | | サイダーパンチ | | | もも、みかん、パイン | |
| 8金 | 牛乳 | ごはん | | こめ | | 567 |
| | | さわらのてりやき | さわら | | しょうが | |
| | | じゃこサラダ | ちらりめん | あぶら、さとう | にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし | |
| | | 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 | |
| 11月 | 牛乳 | きなこトースト | きなこ | しょくパン、はちみつ、バター | | 586 |
| | | とりにくのトマトに | とりにく、しろインゲンピューレ | じゃがいも、あぶら、バター、あぶら、こむぎこ | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ | |
| | | 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 | |
| 12火 | 牛乳 | ごはん | | こめ | | 599 |
| | | さけのみぞマヨやき | さけ、みそ | あぶら、マヨネーズ | バセリ | |
| | | 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、レモン | |
| | | かきたまじる | とうふ、たまご | でんぶん | ながねぎ、こまつな | |
| 13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、マッシュルーム、にんにく、ピーマン | 552 |
| | | あげじゃがサラダ | | じゃがいも、あぶら、さとう | キャベツ、きゅうり、にんじん | |
| | | 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 | |
| 14木 | 牛乳 | ねぎしおぶたどん | ふたにく | あぶら、でんぶん | ながねぎ、にんにく、もやし、こねぎ、たまねぎ、レモン | 579 |
| | | ごしょくあえ | | ごま、さとう | こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、コーン | |
| | | なし | | | なし | |
| 15金 | 牛乳 | しゃんはいやきそば | ふたにく | ちゅうかめん、あぶら | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、もやし | 549 |
| | | いかとポテトのあげに | いか、だいす | じゃがいも、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま | | |
| | | わかめとうふのスープ | とりにく、とうふ、わかめ | | しょうが、たけのこ、にんじん、ながねぎ | |
| 19火 | 牛乳 | エビクリームライス | とりにく、えび、しろインゲンピューレ、ぎゅうにゅう、なまクリーム | あぶら、バター、こむぎこ | にんじん、たまねぎ | 631 |
| | | ごまドレッシングサラダ | | あぶら、さとう、ごま | きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン | |
| | | ぶどう | | | ぶどう | |
| 20水 | 牛乳 | ツナボテドッグ | ツナ | パン、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ | コーン、たまねぎ、バセリ | 649 |
| | | フライピーンズサラダ | だいす | あぶら、でんぶん、さとう | こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん | |
| | | キャロットポタージュ | とりにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう | あぶら、こむぎこ、バター | にんじん、バセリ | |
| 21木 | 牛乳 | むぎごはん | | こめ | | 596 |
| | | さばのねぎみそやき | さば、みそ | | ながねぎ | |
| | | おかかあえ | | | こまつな、にんじん、キャベツ | |
| | | かぼちゃのみそしる | とうふ、みそ | こんにゃく | かぼちゃ、にんじん、ながねぎ | |
| 22金 | 牛乳 | ごはん/おかかのふりかけ | ちらりめん | こめ、ごま、さとう | | 569 |
| | | にくじやが | ふたにく | じゃがいも、あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース | |
| | | あげいりおひたし | あぶらあげ | | こまつな、もやし、にんじん、キャベツ | |
| 25月 | 牛乳 | ココアパン | | ココアパン | | 657 |
| | | たまごのグラタン | たまご、とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ | じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、パンこ | たまねぎ、こまつな | |
| | | こまつなとワインナーのスープ | だいす、ワインナー | | にんじん、ぶなしめじ。たまねぎ、こまつな | |
| 26火 | 牛乳 | むぎごはん | | こめ | | 642 |
| | | ヤンニョムチキン | とりにく | あぶら、でんぶん | 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、ながねぎ | |
| | | わかめスープ | わかめ、とうふ | あぶら、ごま | ながねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しょうが | |
| 27水 | 牛乳 | なすのミートスパゲティ | ふたにく、チーズ | スパゲティ、あぶら | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、なす | 618 |
| | | キャベツのサラダ | | あぶら、さとう | キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり | |
| | | りんごとヨーグルトのケーキ | ヨーグルト、たまご | バター、こむぎこ、グラニューとう | りんご（かんづめ） | |
| 28木 | 牛乳 | しめじごはん | あぶらあげ | こめ、あぶら | しめじ、にんじん | 585 |
| | | ししゃものカレーあげ | ししゃも | こむぎこ、あぶら | | |
| | | ごますあえ | | さとう、ごま | にんじん、こまつな、キャベツ、もやし | |
| | | とんじる | ふたにく、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 | |
| 29金 | 牛乳 | けんちんうどん | ふたにく、あぶらあげ | うどん、あぶら | にんじん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、こまつな | 603 |
| | | ツナあえ | ツナ | あぶら、さとう、ごま | もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ | |
| | | おりつきみだんご | きなこ | しらたまこ、じょうしんこ、さとう | | |

*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。