[配 布 用 献 立 表]

2024年 4月　　0:通常献立　　荒川区立峡田小学校　　2024-04-05 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物
9 火	キムチチャーハン　小	○	ウェーブワンタンスープ　小 わかめとしらすのサラダ　小	牛乳,豚肩　こま,鶏若鶏肉ひき肉,冷凍わかめ,しらす干し(微乾燥品)	水稲穀粒(精白米),大豆油,ごま油,ワンタンの皮,上白糖,白ごま(いり)	しょうが,にんにく(りん茎),にんじん,ねぎ,はくさい(キムチ漬け),青ピーマン,はくさい,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	578 kcal 22.8 g 16.0 g 87.2 g
10 水	チキンカレーライス　小	○	中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞがけ小 ミックスフルーツ	牛乳,鶏肉モモ　こま	水稲穀粒(精白米),大豆油,じゃがいも,はちみつ,炒め油,薄力粉,有塩バター,三温糖,ごま油,ごま(いり),上白糖	しょうが,にんにく(りん茎),玉葱,にんじん,チャツネ,しょうが,きゅうり,キャベツ,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ),パインアップル(缶詰),温州蜜柑	711 kcal 17.9 g 21.6 g 118.5 g
11 木	ハニートースト	○	ミネストローネ　小 にんじんドレッシンサラダ　小	牛乳,ベーコン　せん切り,ウィンナー,レンズまめ(乾)	食パン　40ｇ,食パン　50ｇ,食パン　60ｇ,有塩バター,はちみつ,大豆油,じゃがいも,マカロニ･スパゲッティ,オリーブ油,上白糖	にんにく(りん茎),玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,トマト缶詰(ダイス),しょうが,きゅうり,だいこん	561 kcal 18.8 g 22.1 g 78.0 g
12 金	麻婆丼　小	○	豆腐と春雨のスープ いちご　２粒	牛乳,鶏若鶏肉ひき肉,絹ごし豆腐,鶏成鶏肉モモ(皮付き)	水稲穀粒(精白米),大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油,普通はるさめ(乾)	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,たけのこ(ゆで),にんじん,干し椎茸,しょうが,にら,はくさい,ほうれんそう,いちご　２Ｌ	582 kcal 22.6 g 17.1 g 89.6 g
15 月	スパゲティ・ミートソース　小	○	青のりポテト＆大豆 オニオンスープ	牛乳,鶏若鶏肉ひき肉,大豆(国産、乾),あおのり,ベーコン	スパゲッティ　ハーフ,大豆油,薄力粉,上白糖,じゃがいも,揚げ油,かたくり粉,揚げ油	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),しょうが,にんにく(りん茎),トマト缶詰(ダイス),キャベツ	614 kcal 23.9 g 22.6 g 82.7 g
16 火	わかめごはん	○	五目肉じゃが りんごゼリー	牛乳,わかめごはんの素,豚肩　こま,油揚げ,寒天	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,糸こんにゃく,上白糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリンピース(冷凍),りんご 濃縮還元ジュース	585 kcal 20.1 g 14.4 g 101.9 g
17 水	ごはん	○	すまし汁（麩と豆腐） 鮭の塩焼き ごまだれ海藻サラダ@	牛乳,木綿豆腐,ぎんざけ(養殖),カットわかめ	水稲穀粒(精白米),焼きふ(観世ふ),白ごま(いり),大豆油,上白糖,ごま(ねり)	ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	582 kcal 27.8 g 19.8 g 78.5 g
18 木	ガーリックトースト@	○	チキンビーンズ コロコロサラダ@	牛乳,ベーコン,鶏成鶏肉モモ(皮付き),いんげんまめ(乾)	ソフトフランスパン　40ｇ,ソフトフランスパン　50ｇ,ソフトフランスパン　60ｇ,有塩バター,じゃがいも,大豆油,上白糖	にんにく(りん茎),パセリ,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶詰(ホール),トマトフォンデュ,きゅうり,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	690 kcal 27.3 g 31.6 g 86.7 g
19 金	たけのこご飯	○	豚汁　小 ぶりのにんにく醤油焼き	牛乳,油揚げ,豚肩(脂身付き),木綿豆腐,そうだがつお,ぶり　40ｇ,ぶり　５０ｇ,ぶり　６０ｇ	水稲穀粒(精白米),上白糖,じゃがいも,板こんにゃく,ごま油,大豆油	たけのこ(ゆで),にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな,にんにく(りん茎)	672 kcal 31.8 g 25.6 g 81.5 g
22 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き 野菜のちりめん和え@ 味噌汁（青菜）小	牛乳,豚ロース　30g,豚ロース 40g,豚ロース　50g,ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米),三温糖,大豆油,ごま油	しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ	596 kcal 27.2 g 20.7 g 77.5 g
23 火	揚げパン　ココア	○	チキンポトフ　小 マンダリン	牛乳,鶏肉モモ　こま,いんげんまめ(乾)	揚げ油,グラニュー糖,上白糖,ミルクパン　40ｇ,ミルクパン　50ｇ,ミルクパン　60ｇ,大豆油,じゃがいも	にんにく(りん茎),にんじん,キャベツ,玉葱,ぶなしめじ,しょうが,こまつな,マンダリン	601 kcal 21.1 g 21.6 g 80.4 g
24 水	ごはん	○	さわらの西京焼き かきたま汁　小 野菜の一味風味　小	牛乳,さわら　４０ｇ,さわら　５０ｇ,さわら　６０ｇ,絹ごし豆腐,たまご	水稲穀粒(精白米),上白糖,大豆油,かたくり粉	にんじん,エリンギ,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	573 kcal 27.4 g 17.3 g 78.9 g
25 木	アスパラベーコンピラフ	○	ＡＢＣスープ@ アロエヨーグルト	牛乳,ベーコン,ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米),有塩バター,大豆油,マカロニ･スパゲッティ,じゃがいも,上白糖	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ),にんじん,アスパラガス,玉葱,キャベツ,エリンギ,しょうが,パセリ,アロエ缶,レモン(果汁､生)	573 kcal 17.2 g 16.6 g 94.9 g
26 金	そぼろご飯　小	○	ポン酢ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ　小 ししゃもの田作り風	牛乳,鶏若鶏肉ひき肉,たまご,ししゃも	水稲穀粒(精白米),上白糖,大豆油,ごま油,ごま(いり),白ごま(いり)	しょうが,えだまめ(冷凍),もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,にんにく(りん茎)	597 kcal 28.2 g 19.7 g 78.9 g
30 火	しょうゆラーメン	○	野菜チップス りんごのケーキ	牛乳,★なると,豚ひき肉,たまご,調理用牛乳	むし中華めん（油付き）,ごま油,かたくり粉,ひまわり油,上白糖,薄力粉,有塩バター	こまつな,しょうが,にんにく(りん茎),もやし,にんじん,ねぎ,れんこん,ごぼう,かぼちゃ,りんご缶	687 kcal 24.4 g 21.8 g 100.1 g