



令和2年度
荒川区立尾久第六小学校

日曜	献立名	食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		赤(血や肉を作る)		黄(力や体温となる)		緑(体の調子をよくする)		
		タンパク質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
8 (金)	牛乳、なめし		ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	こまつな、のざわな		659 kcal
	さけのこうはくすづけ	さけ		かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ	29.7 g
	くろまめ			くろまめ、さとう				16.1 g
	そうじ	かまぼこ、削り節			もち、さといも	にんじん	だいこん、ねぎ	
12 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					604 kcal
	チキンライス	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	17.9 g
	パリパリサラダ			じゃがいも、はちみつ	あぶら	にんじん	きゅうり、キャベツ	18.1 g
	オニオンスープ	ベーコン		じゃがいも	バター、あぶら	パセリ	たまねぎ	
13 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					625 kcal
	ムロぶしごはん	ムロアジ		こめ、さとう	ごま、あぶら	にんじん		22.7 g
	ちゃんこ汁	とりにく、削り節、みそ たまご、絹ごし豆腐	出し昆布	かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、しめじ ねぎ、こんにゃく	21.7 g
	じゃがいもの みそドレサラダ	みそ		じゃがいも、さとう	マヨネーズ ごま、あぶら		キャベツ、きゅうり	
14 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				591 kcal
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	てんぷら粉	あぶら			23.6 g
	ごもくまめ	大豆、ぶたにく	昆布	さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、たけのこ	16.0 g
	さといものみそ汁	厚揚げ、みそ	出し昆布	さといも		こまつな	だいこん、ねぎ	
15 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					644 kcal
	ビスキュイパン	たまご		ミルクパン、さとう、小麦粉	マーガリン			21.9 g
	かぶシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	小麦粉	バター、あぶら 生クリーム	にんじん ブロッコリー	かぶ、カリフラワー、たまねぎ	27.9 g
	みずなのサラダ			さとう	あぶら	にんじん	みずな、だいこん、レモン汁	
18 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					600 kcal
	ごはん			こめ				22.6 g
	豆腐のうまに	ぶたにく、木綿豆腐、削り節		じゃがいも、かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん	たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	18.5 g
	雪見汁	油揚げ、削り節		さといも			だいこん、ねぎ、しめじ	
19 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					626 kcal
	カレーライス	ぶたにく		こめ、じゃがいも はちみつ、小麦粉	バター、あぶら	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	18.2 g
	コールスローサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	17.2 g
	くだもの						りんご	
20 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					637 kcal
	おきなわ風まぜごはん	ぶたにく	きざみ昆布	こめ、さとう	あぶら	にんじん、いんげん		17.9 g
	もずくスープ	とりにく、木綿豆腐	もずく 出し昆布			にんじん チンゲンサイ	ねぎ、はるさめ	19.5 g
	サターアングギー	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さとう	バター、あぶら			
21 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				609 kcal
	ぶりのみぞれがけ	ぶり		さとう、かたくり粉			だいこん、レモン汁	27.1 g
	やさいのピリからあえ			さとう	ごまあぶら、ごま	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし	22.1 g
	すまし汁	木綿豆腐、削り節				こまつな	えのきたけ、ねぎ	
22 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					659 kcal
	はちみつレモンパン			食パン、はちみつ、さとう	バター		レモン汁	22.4 g
	チキンのトマトに	とりにく		じゃがいも、さとう ひよこまめ、小麦粉	あぶら	にんじん、トマト缶	たまねぎ、カリフラワー、にんにく	29.5 g
	やさいのソテー	ベーコン			あぶら	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、しめじ	
25 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					653 kcal
	キムチチャーハン	ぶたにく		こめ、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	はくさい、ねぎ	21.0 g
	ワンタンスープ	ぶたにく		ワンタン		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ、もやし、ねぎ	25.4 g
	豆乳チョコプリン	たまご、豆乳		チョコ			寒天	
26 (火)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				600 kcal
	じぶにふう	とりにく、すだれ麩		かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん、ほうれんそう	たけのこ、干しいたけ	27.0 g
	はくさいのおひたし			さとう			はくさい、もやし、きゅうり	18.8 g
	かきたま汁	ぶたにく、たまご 木綿豆腐、削り節		かたくり粉			たまねぎ	
27 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					667 kcal
	ぎゅうどん	ぎゅうにく		こめ、さとう	あぶら		たまねぎ、ごぼう、こんにゃく 干しいたけ、しょうが	22.6 g
	ゆかりあえ			さとう	あぶら	にんじん	だいこん、きゅうり、キャベツ	24.4 g
	なめこのみそ汁	木綿豆腐、みそ、削り節				こまつな	なめこ、たまねぎ、ねぎ	
28 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					603 kcal
	シーフードラーメン	えび、いか、ぶたにく、豆乳		中華麺、さとう	ごまあぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし	23.9 g
	切り干し大根の中華サラダ			さとう	ごま、あぶら	にんじん	切り干し大根、きゅうり、もやし	20.8 g
	くだもの						くだもの	
29 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					624 kcal
	きんぴらバーガー	ぶたにく		ミルクパン、さとう	ごまあぶら	にんじん	ごぼう	21.8 g
	たまごサラダ	たまご			マヨネーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	29.1 g
	ABCスープ	ぶたにく		ABCマカロニ、じゃがいも	あぶら		はくさい、たまねぎ、えのきたけ	

発注の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。