

こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう
えいようをかながえてたべましょう。



たべものには、それぞれえいようが
あります。なんでもバランスよく
たべることで、けんこうなからだがつ
つくれます。

荒川区立尾久宮前小学校

日	曜	牛乳	献立名	エネルギー (Kcal)	旬や行事食
4	火	○	ビーンズドッグ ジャがいものスープ おかしなめだまやき	635	
5	水	○	マーボーどん かいそうサラダ きよほう	625	
6	木	○	☺じゅうさんやこんだて さつまいもときのこのごはん さばのしおこうじやき つきみだんごじる ★	610	
7	金	○	☺めのあいごデーこんだて ツナピラフ ほうれんそうとたまごのスープ ブルーベリーヨーグルト	596	
11	火	○	ゆかりごはん ししゃものごまやき カリカリごぼうのサラダ とりだんごのみそしる	599	
12	水	○	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ フルーツポンチ	647	
13	木	○	こまつなきつねごはん ひじきのいために とんじる	589	
14	金	○	ハヤシライス だいずサラダ つぶつぶオレンジゼリー	646	
17	月	○	ぶたのしょうがやきどん ごまあえ とうふのみそしる	627	
18	火	○	たかなチャーハン はるまき ねぎドレサラダ	634	
19	水	○	セサミトースト クリームシチュー カリカリじゃこサラダ	631	
20	木	○	☺きのこきゅうしょく ごはん さけのきのこみそやき おひたし きのこたまごのスープ	603	
21	金	○	☺ブックメニュー ごはん ハニーレモンチキン ポテトといんげんのソテー とうふのスープ	625	
24	月	○	みそコーンラーメン もちもちチーズいももち りんご	629	
25	火	○	ごはん ジャーチャンどうふ わかめとツナのサラダ	646	
26	水	○	☺ブックメニュー ちゅうかどん たぬきのたろべえのたこやき かき ★	641	
27	木	○	ごはん こんぶのつくだに さといものそばろに みそドレサラダ	625	
28	金	○	むぎごはん ちぐさやき れんこんのきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	604	
31	月	○	☺ハロウィンこんだて チキンライス おまめとやさいのスープ かぼちゃケーキ	616	