

# こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう  
かんしゃしてたべましょう。



わたしたちがしょくじをするまでには、  
たくさんのひとがかかわっています。  
また、たべものにもいのちがあります。  
かんしゃのきもちでいただきます。

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
1	水	○	わかめごはん ちくぜんに ひじきのピリからサラダ	589	
2	木	○	ごはん さばのしおこうじやき あげいりおひたし さつまいものみそしる	600	
6	月	○	やきにくどん はくさいのしおこんぶサラダ みかん	609	
7	火	○	☺ブックメニュー ココアあげパン ポトフ りっちゃんのげんきサラダ	603	
8	水	○	☺いいはのひこんだて きびごはん さげときのこのちゃんちゃんやき かみかみサラダ かきたまじる	628	
9	木	○	ポークカレーライス イカのガーリックサラダ かき	687	
10	金	○	ごはん のりのつくだに にくじゃが ごまあえ	595	
13	月	○	☺にほんのあじめぐり~とっとりけん~ だいせんおこわ ながいもチップサラダ あごのつみれじる	586	
14	火	○	きつねうどん ねぎドレサラダ みやまえきなこマフィン	646	
15	水	○	げんまいごはん すぶた かいそうサラダ	682	
16	木	○	ごはん ぎせいどうふうすくずあん ひじきのいために じゃがいものみそしる	606	
17	金	○	ツナそばろごはん とりにくのみそやき けんちんじる	635	
20	月	○	えびクリームライス えだまめサラダ りんご	585	
21	火	○	こまつなチャーハン たんたんスープ レモンあえ	595	
22	水	○	コーンピラフ ミネストローネ スイートポテト	641	
24	金	○	☺わしょくのひこんだて ごはん ほっけのたつたあげ こまつなのツナあえ すましじる	601	
27	月	○	ごはん みやまえふりかけ とりにくとだいこんのもの カルシウムサラダ ようなし	602	
28	火	○	ごはん さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのふくめに よしのじる	604	
29	水	○	とりにくとキャベツのピリからどん じゃこあえ ミルクゼリーピーチソース	687	
30	木	○	やきカレーパン クラムチャウダー かき	617	