

# こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう  
なかよくたのしくたべましょう。



おはなしはできませんが、  
でんしこくばんをみたり、  
りょうりのあじを、よくあじわって  
たべましょう。

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	金	○	☺せかいのりょうり～スペイン～ パエリア トルティージャ フライビーンズサラダ	647	
4	月	○	ごはん にくどうふ あげいりおひたし	594	
5	火	○	☺ちさんちしょうこんだて ねりまだいこんスパゲッティ カリカリじゃこサラダ りんごのアーモンドケーキ	701	
6	水	○	ごはん わふうあつやきたまご きりぼしだいこんのふくめに いなかじる	630	
7	木	○	マーボーどん バンサンスー はやか	628	
8	金	○	☺きのこきゅうしょく きのこさつまいものごはん いかのかりんあげ きのこたんじる	601	
11	月	○	こうやどうふのそぼろどん かいそうサラダ こんさいのみそしる	602	
12	火	○	さけとじゃこのチャーハン ひらひらワンタンスープ みかん	600	
13	水	○	むぎごはん ビーンズコロケ キャロットソースサラダ はくさいのスープ	690	
14	木	○	カレーミートサンド クリームシチュー はれひめ	640	
15	金	○	☺にほんのあじめぐり～かながわけん～ ごはん しゅうまい しらすとわかめのサラダ けんちんじる	701	
18	月	○	むぎごはん さけのりきゅうやき ごしきあえ じゃがいものみそしる	595	
19	火	○	こまつなきつねごはん ひじきのピリからサラダ とんじる	602	
20	水	○	ごはん さばのねぎみそやき おかかあえ キムチスープ	642	
21	木	○	ハヤシライス だいずサラダ りんご	625	
22	金	○	☺とうじこんだて ほうとう だいがくいも ゆずあえ	593	

