

こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう
なごやかにしょくじをしましょう。



おちついたふんいきのなかで、
りょうりをよくあじわって
しょくじをしましょう。

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	木	○	さんしょくそばろごはん ちゃんこじる いよかん	587	
2	金	○	☺せつぶん&ブックメニュー いわしのかばやきどん こんさいのみそじる きなこふくまめ	693	
5	月	○	たかなチャーハン フライビーンズサラダ ひらひらワントンスープ	598	
6	火	○	ツナピラフ とりにくのハーブやき トマトスープ	599	
7	水	○	ごはん さばのみそやき ひじきのいために さわにわん	608	
8	木	○	☺にほんのあじめぐり～あおもりけん～ ほたてごはん せんべいじる やきりんご	702	
9	金	○	ごはん なまあげのみそいため きゅうりともやしのナムル	618	
13	火	○	ピザドッグ クラムチャウダー はるか	614	
14	木	○	ぶたにくのしょうがやきどん わかめとツナのサラダ	638	
15	木	○	まいたけごはん さけのてりやき きのことぶたにくのみそじる ぽんかん	608	
16	金	○	チキンカレーライス ごまドレサラダ	640	
19	月	○	コーンピラフ タラのブイヤベース ココアケーキ	645	
20	火	○	むぎごはん ぎせいどうふうすくずあん なばなのあえもの けんちんじる	622	
21	水	○	ごぼうのピリからごはん カルシウムサラダ とうふのスープ	570	
22	木	○	ごはん のりのつくだに たこいりみそおでん げんきサラダ	628	
26	月	○	ココアビスキュイパン ハニーサラダ おまめとやさいのスープ	617	
27	火	○	ホイコーローどん ねぎドレサラダ はるか	568	
28	水	○	ながさきちゃんぽん ツナがんも ぽんかん	578	
29	木	○	ごはん ししゃものなんばんづけ だいこんサラダ じゃがいもとわかめのみそじる	601	