

こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう
えいせいにきをつけて
しょくじをしましょう。



せつけんをつかって、てあらいが
できましたか？
ランチマットはしいていますか？
しょくちゅうどくよぼうのために、
えいせいにきをつけましょう。

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	○	プルコギどん わかめスープ せっちゅうちょそうあまなつ	613	
2	金	○	ごはん カレーじゃこ しおじゃが あげいりおひたし	605	
5	月	○	☺ <u>かみかみこんだて</u> はつがげんまいごはん ぶたにくとごぼうのあげに カミカミサラダ かきたまじる	607	
6	火	○	さけとじゃこのチャーハン ひらひらワンタンスープ みしょうかん	584	
7	水	○	☺ <u>2ねんせいそらまめのさやむき</u> こうやどうふのそぼろどん ゆでそらまめ とんじる	598	
8	木	○	きなことうにゅうトースト ポークビーンズ しょうゆドレッシングサラダ	626	
9	金	○	チキンクリームライス わかめとツナのサラダ フルーツポンチ	652	
12	月	○	☺ <u>にゅうばいこんだて</u> うめわかめごはん ぶたにくとなまあげのうまに じゃこあえ あじさいゼリー	608	
13	火	○	ごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのふくめに いなかじる	628	
14	水	○	☺ <u>ブックメニュー①</u> きゅうしょくばんちょうのカレーライス ひじきのサラダ メロン	598	
15	木	○	ソースやきそば みやまえみそポテだいず こだますいか	578	
16	金	○	パエリア トルティージャ ひよこまめとやさいのスープ	635	
19	月	○	ゆかりごはん とりにくのこうみやき 加加じゃこサラダ とうがんのすましじる	615	
20	火	○	☺ <u>ブックメニュー②</u> きつねうどん からすのてんぷらやさんのてんぷら みそドレサラダ	624	
21	水	○	☺ <u>にほんのあじめぐり〜くまもとけん〜</u> たかなめし たいぴいえん わらびもち	619	
22	木	○	ごはん アジフライ ごまあえ けんちんじる	624	
23	金	○	☺ <u>おきなわいれいのひこんだて</u> クファージュシー にんじんしりしり イナムドゥチ パッパル	620	
26	月	○	ごはん ジャーチャンどうふ チーズいりえだまめサラダ	637	
27	火	○	ピザドッグ チキンチャウダー さくらんぼ	652	
28	水	○	むぎごはん さけのてりやき こまつなのツナあえ だいこんとあぶらあげのみそじる	612	
29	木	○	チンジャオロースどん はるさめスープ れいとうみかん	591	
30	金	○	きぬがさどん きゅうりとだいこんのかつおしょうゆがけ なめこととうふのみそじる	594	

❀おしらせ❀

・5年生は6月1日(木)、2日(金)は、清里移動教室のため、給食はありません。