

こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう
じかんとまもってたべましょう



きゅうしょくのじゅんぴは、きょうりよくしてはやくおわらせましょう。
きゅうしょくおわりのじかんにまにあうように、しゅうちゅうしてたべましょう。

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
4	月	○	ホイコーローどん とうがんのスープ れいとうみかん	597	
5	火	○	ジャンバラヤ ミックスサラダ とうにゅうきのこスープ	597	
6	水	○	むぎごはん さけのうめふうみやき きんぴらごぼう とうふのみそしる	586	
7	木	○	きなこあげぱん ミネストローネ チキンサラダ	573	
8	金	○	◎ <u>ちょうようのせつくこんだて</u> くりごはん ぶりの照り焼き きくのはないりおひたし★ すましじる	591	
11	月	○	さんしょくそばろごはん ひじきのピリからサラダ さつまじる	642	
12	火	○	ごはん マーボーなすとうふ えだまめサラダ	627	
13	水	○	えだまめとコーンのかきあげどん みそけんちんじる	617	
14	木	○	ポークカレーライス しょうゆドレッシングサラダ めんごゼリー	688	
15	金	○	◎ <u>せかいのりょうり〜ギリシャ〜</u> くろざとうコッペパン ムサカ レヴィシアスーパ	623	
19	火	○	むぎごはん さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのふくめに いなかじる	639	
20	水	○	ごはん なまあげのみそいため バンサンスー	637	
21	木	○	◎ <u>にほんのあじめぐり〜いわてけん〜</u> もりおかじゃじゃめん チータンタン さつまいものケーキ	635	
22	金	○	こまつなチャーハン えだまめサラダ たんたんスープ	593	
25	月	○	ガーリックフランス ポークビーンズ なし	601	
26	火	○	ごはん みやまえふりかけ さんまのまつまえに じゃこいりおひたし よしのじる	651	
27	水	○	ごはん ししゃものいそべあげ ごしきあえ とんじる	594	
28	木	○	◎ <u>じゅごやこんだて</u> きつねうどん ポテトとやさいのみそドレあえ おつきみだんご	597	
29	金	○	◎ <u>かいこうきねんびおいわいこんだて</u> せきはん わふうあつやきたまご ごしきあえ わかめのすましじる こうはくゼリー ★	618	

❀おしらせ❀

・9月25日(月)～27日(水)は6ねんせいは、しもだいどうきょうしつのため、きゅうしょくはありません。