



# こんだてひょう



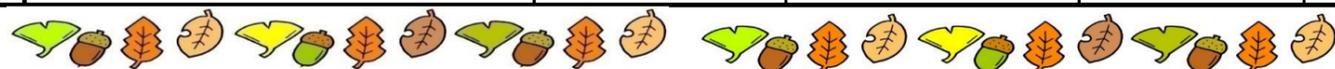
令和4年9月1日

荒川区立第二瑞光小学校

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
1 木	ハヤシライス レモンドレッシングサラダ ホワイトゼリー 牛乳	ぶたにく こなかんでん にゆうさんきんいんりよう ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり マッシュルーム もやし レモンじる	こめ あぶら さとう パター こむぎこ	630
					21.0
2 金	ごはん チンジャオロース 中華スープ 牛乳	ぶたにく とうふ ベーコン ぎゆうにゆう	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ こまつな	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら	587
					23.1
5 月	ピザトースト イタリアンサラダ クリームスープ 冷凍もも 牛乳	ベーコン ピザチーズ とりにく とうにゆう クリーム ぎゆうにゆう	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム ピーマン キャベツ きピーマン ミニトマト にんじん こまつな しょうが れいとうもも	しょくパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	587
					24.2
6 火	★地産地消メニュー★ 麦ごはん 姫冬瓜のそぼろ煮 具だくさんみそ汁 牛乳	だいず ぶたにく わかめ みそ なまあげ ぎゆうにゆう	しょうが とうがん たまねぎ にんじん こまつな だいこん キャベツ	こめ さとう おしむぎ でんぷん あぶら じゃがいも	582
					22.5
7 水	パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ 牛乳	ベーコン とりにく いか えび ハム たまご いんげんまめ ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン グリーンピース セロリー キャベツ あかピーマン トマトかん	こめ あぶら バター じゃがいも	663
					28.4
8 木	ごはん さばの塩こうじ焼き 野菜とひじきの和え物 吉野汁 牛乳	さば ひじき とりにく ぎゆうにゆう	もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	586
					27.3
9 金	★十五夜メニュー★ きつねうどん 野菜のポン酢和え お月見みたらし団子 牛乳	とうふ ぶたにく あぶらあげ ぎゆうにゆう	にんじん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし キャベツ レモンじる	うどん あぶら さとう でんぷん しらたまこ じょうしんこ	601
					22.0
12 月	麦ごはん 豆腐の五目煮 青菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ グリーンピース チンゲンサイ	こめ あぶら でんぷん おしむぎ	580
					25.3
13 火	ビビンバ にらたまスープ くだもの(なし) 牛乳	ぶたにく だいず たまご とうふ みそ ぎゆうにゆう	しょうが にんにく にんじん こまつな だいずもやし ぜんまい たまねぎ にら なし キャベツ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	573
					21.4
14 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チーズカレーポテト さわに椀 牛乳	さけ みそ こなチーズ ぶたにく ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ごぼう たけのこ ほししいたけ	こめ あぶら さとう パター じゃがいも	578
					29.2

## ★9月の給食目標★ 係の仕事を手早くしよう。

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをとのえる	からだのねつやちからになる	
15 木	ビスキュイパン グリーンサラダ ハンガリアンシチュー 牛乳	たまご ぶたにく ぎゆうにゆう	チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース	まるパン さとう バター こむぎこ アーモンドパウダー あぶら じゃがいも	656
					23.0
16 金	★かみかみメニュー★ 高野豆腐のそぼろごはん カリカリ揚げ 根菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ こうやとうふ こんぶ だいず ちりめんじゃこ ぎゆうにゆう	しょうが にんじん ほししいたけ ごぼう グリーンピース だいこん	こめ ごま さとう あぶら さつまいも	645
					25.8
20 火	小松菜チャーハン 春雨スープ サイダーポンチ 牛乳	ぶたにく とりにく だいず とうふ ぎゆうにゆう	ながねぎ こまつな ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ にんじん みかんかん パインかん ももかん りんごかん	こめ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	608
					20.8
21 水	スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ くだもの(りんご) 牛乳	ぶたにく ベーコン ひよこまめ だいず きんときまめ ツナ ぎゆうにゆう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ りんご	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう	574
					24.5
22 木	じゃこ入りわかめごはん 野菜の旨煮 油揚げのみそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ わかめ とりにく こうやとうふ みそ あぶらあげ ぎゆうにゆう	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	583
					23.4
26 月	ごはん さわらのしょうが風味焼き 切干大根の含め煮 さつま汁 牛乳	さわら とりにく あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう	しょうが ながねぎ だいこん にんじん きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら さつまいも	630
					27.0
27 火	黒砂糖パン なすとペンネのミートグラタン 麦入りスープ 牛乳	ぶたにく だいず クリーム ベーコン チーズ とりにく いんげんまめ ぎゆうにゆう	にんにく たまねぎ エリンギ なす セロリー トマトかん にんじん	くるごとうパン あぶら ペンネ バター おしむぎ こむぎこ パンこ オリーブオイル	707
					27.2
28 水	麦ごはん 家常豆腐 もやしのナムル 牛乳	なまあげ みそ ぶたにく ぎゆうにゆう	たけのこ にんじん ほししいたけ にら キャベツ ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぷん ごま こまあぶら	598
					24.2
29 木	チキンピラフ ひよこ豆のスープ ブルーベリーチーズマフィン 牛乳	とりにく たまご ひよこまめ クリームチーズ ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ コーン セロリー マッシュルーム グリーンピース キャベツ ブルーベリー	こめ パター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	682
					21.0
30 金	★運動会応援メニュー★ ソースかつ丼 おろし和え しめじのみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ わかめ ぎゆうにゆう	キャベツ にんじん こまつな もやし しめじ だいこん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	660
					28.9



献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。