



こんだてひょう



令和4年4月28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
		からだのちやにくになる	からだのちやうしをとのえる	からだのねつやちからになる	
2 月	★こどもの日メニュー★ 中華ちまき 中華風コーンスープ ぶどうゼリー 牛乳	やきぶた えび ほたてかいばしら とりにく たまご とうふ こなかんてん ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほしいたけ たけのこ クリームコーン しょうが コーン ぶどうジュース	もちごめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	617 26.5
		6 金	グリーンピースごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 生揚げのみそ汁 牛乳	とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ さやえんどう グリーンピース にんじん ほしいたけ キャベツ
9 月	インディアンドック 千切り野菜サラダ クリームシチュー 牛乳	ぶたにく だいず チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり エリンギ コーン	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	592 27.8
		10 火	ビビンバ トックスープ くだもの(パイナップル) 牛乳	とりにく だいず たまご みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう パイナップル だいずもやし ぜんまい キャベツ たけのこ ほしいたけ ながねぎ
11 水	ごはん さばの韓国風焼き グリーンサラダ ビーフンスープ 牛乳	さば ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし いら はくさい	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら ビーフン	591 24.3
		12 木	むぎ 麦ごはん ぎせい豆腐 切干大根の和え物 もやしのみそ汁 牛乳	とりにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん
13 金	メキシカンピラフ いんげんのサラダ アロエヨーグルト 牛乳	とりにく ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン エリンギ トマトかん あおピーマン キャベツ さやいんげん アロエ	こめ あぶら バター さとう ごまあぶら	596 19.6
		16 月	カレーうどん 青のりビーンズポテト 冷凍みかん 牛乳	ぶたにく だいず あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな れいとうみかん
17 火	★かみかみメニュー★ たくあん&じゃこごはん いかと大根の煮物 いり大豆の砂糖がけ 牛乳	いりだいず ちりめんじゃこ いか とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	たくあん にんじん だいこん こまつな ほしいたけ	こめ さとう あぶら ごま さといも	589 24.7
		18 水	むぎ 麦ごはん さわらのおろしソース ゆかり和え 吉野汁 牛乳	さわら とりにく ぎゅうにゅう	しょうが だいこん ばんのうねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな ゆかり ながねぎ

★5月の給食目標★ 身のまわりをきれいにしてから食事をしよう。

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
		からだのちやにくになる	からだのちやうしをとのえる	からだのねつやちからになる	
19 木	ひじきごはん 生揚げのみそ炒め 小松菜のおひたし 牛乳	ひじき ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ほしいたけ もやし しょうが チンゲンサイ こまつな えのきたけ	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	668 27.3
		20 金	中華丼 チンゲン菜のスープ きなこ蒸しパン 牛乳	ぶたにく きなこ いか たまご とうふ えび ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが チンゲンサイ
23 月	そばろごはん 野菜とじゃこの和え物 豚汁 牛乳	とりにく だいず こんぶ ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ グリーンピース もやし キャベツ こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	こめ こんにやく あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	592 25.6
		24 火	アスパラとえびのクリームスパゲッティ イタリアンサラダ 果物(甘夏) 牛乳	とりにく ベーコン えび チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ アスパラガス キャベツ きピーマン にんにく ミニトマト あまなつみかん
25 水	むぎ 麦ごはん 麻婆豆腐 具だくさん野菜スープ 牛乳	ぶたにく だいず とうふ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ いら ながねぎ ぶなしめじ もやし はくさい こまつな	こめ あぶら おおむぎ さとう でんぷん ごまあぶら	612 24.6
		26 木	ミルクパン コロッケ カラフルサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン あかピーマン にんじん にんにく ほうれんそう しょうが
27 金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳	さけ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ れんこん ごぼう はくさい	こめ さとう こんにやく ごまあぶら	593 28.5
		30 月	ごはん しょうが焼き おかか和え じゃがいものみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ いとけずりぶし ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だいずもやし たまねぎ キャベツ わけぎ ほうれんそう だいこん
31 火	チャーハン 春巻き えのきとわかめのスープ 牛乳	ぶたにく たまご だいず わかめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン たけのこ もやし えのきたけ しょうが	こめ さとう はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ	614 21.0

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。

