

[配布用献立表]

2023年10月

0: 通常献立

荒川区立峡田小学校

2023-10-02 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
3 火	ホークカレーライス 小	○	コロコロサラダ@ なし	★牛乳, ★豚肩 こま	水稲穀粒(精白米), 大豆油, じゃがいも, はちみつ, 炒め油, 薄力粉, ★有塩バター	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, チャツネ, しょうが, きゅうり, とうもろこし缶詰(ホム), なし 2 L	659 kcal 16.9 g 20.7 g 110.7 g
4 水	ごはん	○	鶏肉と大根の炒め煮* わかめとしらすのサラダ 小	★牛乳, 鶏肉モモ こま, 生揚げ, カットわかめ, しらす干し(微乾燥品)	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 上白糖, ★白ごま(いり)	だいこん, にんじん, 干し椎茸, れんこん, グリンピース(冷凍), ★もやし, こまつな, きゅうり, とうもろこし缶詰(ホム)	594 kcal 24.5 g 19.7 g 84.1 g
5 木	ごはん	○	さつま揚げ 糸寒天の中華和え まろやか豆乳汁@	★牛乳, すけとうだら(すり身), ★たまご, 寒天, 生わかめ, ★豚肩(脂身付き), 油揚げ, そうだがつつお, 豆乳	水稲穀粒(精白米), 上白糖, かたくり粉, 揚げ油, ★白ごま(いり), ごま油, じゃがいも, 大豆油	ごぼう, にんじん, ねぎ, にんじん, きゅうり, ★もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	600 kcal 26.6 g 19.2 g 85.0 g
6 金	ごはん	○	五目肉じゃが ボン酢ドレッシング* サラダ	★牛乳, ★豚肩 こま, 油揚げ	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖, ごま油, ★ごま(いり)	玉葱, にんじん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), ★もやし, きゅうり, こまつな, しょうが, にんにく(りん茎)	577 kcal 21.3 g 15.3 g 96.3 g
10 火	きのこピラフ	○	キャロットポタージュ ブルーベリーマフィン	★牛乳, 鶏肉モモ こま, 鶏若鶏肉ひき肉, ★調理用牛乳, ★たまご	水稲穀粒(精白米), 炒め油, ★有塩バター, 薄力粉, 大豆油, 上白糖	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, エリンギ, ぶなしめじ, とうもろこし缶詰(ホム), しょうが, パセリ, 冷凍ブルーベリー	713 kcal 22.0 g 23.6 g 108.2 g
11 水	しのだうどん	○	バナナ	★牛乳, 鶏肉モモ こま, 油揚げ, 蒸しかまぼこ	★冷凍細うどん 給食, 上白糖, かたくり粉	干し椎茸, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, バナナ(本) 中	573 kcal 25.2 g 19.7 g 78.5 g
12 木	チリビーンズドック@	○	コーンチャウダー	★牛乳, 大豆(国産, 乾), 鶏若鶏肉ひき肉, ★ピザ用チーズ, ★ベーコン, 白花生, ★調理用牛乳, ★クリーム(乳脂肪)	★コッペパン 40g, ★コッペパン 50g, ★コッペパン 60g, 大豆油, 上白糖, 薄力粉, 米粉, ★有塩バター	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, 青ピーマン, パセリ, グリンピース(冷凍), とうもろこし缶詰(ホム), とうもろこし缶詰(ホム), しょうが	596 kcal 26.0 g 26.4 g 68.7 g
13 金	ごはん	○	さばの香味焼き 青菜の磯和え 小 味噌汁(じゃがいも) 小	★牛乳, まさば 40g, まさば 50g, まさば 60g, きざみのり, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), ★白ごま(すり), ★白ごま(いり), 上白糖, じゃがいも	しょうが, にんにく(りん茎), ねぎ, こまつな, キャベツ, えのきたけ, にんじん	574 kcal 26.1 g 16.8 g 82.3 g
16 月	キムチチャーハン 小	○	中華ドレッシング*がけ にぎすの衣揚げ	★牛乳, ★豚肩(脂身付き), にぎす, ★たまご, ★調理用牛乳	水稲穀粒(精白米), 大豆油, ごま油, 三温糖, ★ごま(いり), ★マヨネーズ(全卵型), 薄力粉, 炒め油	しょうが, にんにく(りん茎), にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬), 青ピーマン, きゅうり, キャベツ, とうもろこし缶詰(ホム)	606 kcal 26.7 g 21.5 g 79.9 g
17 火	ビスキュイパン	○	トマトونسープ@ かき	★牛乳, ★たまご, ★豚ひき肉, 鶏若鶏肉ひき肉, レンズまめ(乾)	★丸パン 40g, ★丸パン 50g, ★丸パン 60g, 上白糖, アーモンド(乾), 薄力粉, ★有塩バター, かたくり粉, オリーブ油, じゃがいも	いちごジャム(低糖度), にんにく(りん茎), 玉葱, セロリー, にんじん, トマト缶詰(ダイス), しょうが, かき し	616 kcal 24.1 g 24.5 g 83.0 g
18 水	ごはん	○	肉豆腐 小 すまし汁(麩と豆腐)	★牛乳, ★豚肩(脂身付き), 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), 糸こんにゃく, 大豆油, 三温糖, 焼きふ(小町ふ)	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, ねぎ	580 kcal 24.9 g 18.6 g 83.9 g
19 木	ひじきご飯 小	○	かきたま汁 小 さけのちゃんちゃん焼き	★牛乳, 鶏肉モモ こま, 干ひじき(行ッ入釜, 乾), 油揚げ, 大豆(国産, 乾), 絹ごし豆腐, ★たまご, しろさけ 40g, しろさけ 50g, しろさけ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, かたくり粉, ★有塩バター, ★白ごま(いり)	にんじん, エリンギ, ねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ, 玉葱, ★もやし, にんじん	585 kcal 31.5 g 18.5 g 75.8 g
20 金	鶏肉と卵のピリ辛クッパ	○	じゃが丸くん ごまだれ海藻サラダ@	★牛乳, 鶏肉モモ こま, ★たまご, ★調理用牛乳, ★★ピザ用チーズ, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), ごま油, 上白糖, ★白ごま(すり), じゃがいも, かたくり粉, 炒め油, ごま(ねり)	玉葱, にんにく(りん茎), はくさい(キムチ漬), にら, ★もやし, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん	631 kcal 23.1 g 24.3 g 86.6 g
23 月	親子丼@	○	味噌汁(豆腐) 小松菜ごまだれがけ	★牛乳, 鶏肉モモ こま, ★たまご, ほしのり, 木綿豆腐, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, ★白ねりごま, ★白ごま(すり), ★白ごま(いり)	玉葱, 干し椎茸, 糸みつば, えのきたけ, ねぎ, こまつな, ★もやし, にんじん	669 kcal 26.8 g 20.3 g 98.8 g
24 火	ごはん	○	さけのポテサラ焼き こんにゃくサラダ 小 ニラ玉スープ	★牛乳, まだら 40g, まだら 50g, まだら 60g, カットわかめ, 木綿豆腐, ★たまご	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, ★マヨネーズ(全卵型), 糸こんにゃく, ★白ごま(いり), 大豆油, 上白糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, ★もやし, にら, しょうが	593 kcal 26.7 g 20.8 g 80.7 g
25 水	ごはん	○	ハンバーグマッシュルーム スパイシーサラダ@ 味噌汁(じゃがいも) 小	★牛乳, ★豚ひき肉, ★たまご, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), パン粉(生), ★有塩バター, 大豆油, 上白糖, じゃがいも	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), キャベツ, にんじん, とうもろこし缶詰(ホム), こまつな, えのきたけ, ねぎ	612 kcal 24.0 g 22.0 g 86.1 g
26 木	黒砂糖パン	○	フイヤベース 小 じゃがいものハニーサラダ	★牛乳, ★☆☆むきえび200/400, ★いか鹿の子目40g 映, たら 角切り, ★ベーコン	★黒砂糖パン 40g, ★黒砂糖パン 50g, ★黒砂糖パン 60g, 薄力粉, オリーブ油, 揚げ油, じゃがいも, はちみつ, 大豆油	キャベツ, にんじん, 玉葱, セロリー, トマト缶詰(ダイス), にんにく(りん茎), トマトフォンデュ, しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ	582 kcal 24.5 g 19.9 g 81.4 g
27 金	高野豆腐のそぼろご飯	○	わかさぎのから揚げ もやしときゆりの甘酢和え 小	★牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, 凍り豆腐, わかさぎ, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 上白糖, かたくり粉, 炒め油	しょうが, にんじん, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, グリンピース(冷凍), ★もやし, きゅうり	627 kcal 29.6 g 21.2 g 83.9 g
30 月	みそラーメン 小	○	ポテトと大豆の磯部あげ@ りんご	★牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, カットわかめ, 大豆(国産, 乾), あおのり	むし中華めん(油付き), ごま油, ★白ごま(すり), ★白ごま(練り), じゃがいも, かたくり粉, 炒め油	にんじん, ★もやし, 干し椎茸, ねぎ, とうもろこし缶詰(ホム), ほうれんそう, にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, りんご 36玉	628 kcal 27.3 g 16.6 g 101.7 g
31 火	丸パン	○	かぼちゃのクリームシチュー@ 和風コーンサラダ	★牛乳, 鶏肉モモ こま, 白花生(乾)	★丸パン 40g, ★丸パン 50g, ★丸パン 60g, 大豆油, ★有塩バター, 薄力粉, 上白糖	玉葱, にんじん, しょうが, とうもろこし缶詰(ホム), かぼちゃ, キャベツ, ★もやし, きゅうり, 赤ピーマン, だいこん	608 kcal 24.0 g 22.4 g 83.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています