[配 布 用 献 立 表]

2023年 7月　　0:通常献立　　荒川区立峡田小学校　　2023-06-27 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 炭水化物
3 月	たこめし　小	○	炒り鶏　小 プラム	牛乳,油揚げ,まだこ,鶏肉モモ　こま,生揚げ	水稲穀粒(精白米),もち米,じゃがいも,板こんにゃく,大豆油,三温糖	にんじん,たけのこ(ゆで),ごぼう,れんこん,干し椎茸,グリンピース(冷凍),すもも　M	642 kcal 26.5 g 22.7 g 90.5 g
4 火	ガーリックピラフ	○	ラタトュイユ 魚のバーベキューソース@	牛乳,豚肩　こま,まだら　４０ｇ,まだら　５０ｇ,まだら　６０ｇ	水稲穀粒(精白米),炒め油,有塩バター,上白糖,オリーブ油,大豆油	にんにく(りん茎),にんにく,玉葱,にんじん,とうもろこし(冷凍),ズッキーニ,トマト缶詰(ホール),なす,青ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,	559 kcal 27.7 g 14.0 g 82.3 g
5 水	ごはん	○	ひじきのふりかけ 味噌汁（大根）小 いわしのゴマやき ポン酢ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ　小	牛乳,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),ちりめんじゃこ,カットわかめ,いわし　フィレ　40,いわし　フィレ　50,いわし　フィレ　60	水稲穀粒(精白米),上白糖,白ごま(いり),大豆油,白ごま(いり),黒ごま(いり),ごま油	ゆかり,だいこん,えのきたけ,ねぎ,しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,にんにく(りん茎)	590 kcal 26.2 g 20.7 g 77.0 g
6 木	ココアパン	○	キノコクリームスープ　小 ジャーマンポテト	牛乳,鶏肉モモ　こま,白花豆(乾),調理用牛乳,ベーコン	ココアパン　40ｇ,ココアパン　50ｇ,ココアパン　60ｇ,有塩バター,じゃがいも,炒め油	にんじん,玉葱,えのきたけ,エリンギ,しょうが,パセリ,ぶなしめじ	577 kcal 22.0 g 22.9 g 78.2 g
7 金	ちらしずし　アレなし	○	わかめとしらすのサラダ キラキラ星のゼリー	牛乳,凍り豆腐　せん切り,油揚げ,きざみのり,生わかめ,しらす干し(微乾燥品),寒天	水稲穀粒(精白米),上白糖,白ごま(いり),白ごま(いり)	れんこん,干し椎茸,にんじん,たけのこ(ゆで),さやえんどう,もやし,こまつな,きゅうり,にんじん,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ),ぶどうストレート	587 kcal 19.1 g 14.2 g 101.8 g
10 月	きなこクリームトースト	○	ポークビーンズ アーモンドサラダ@	牛乳,クリーム(乳脂肪),調理用牛乳,きな粉(大豆),ベーコン,豚肩　こま,いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾)	無塩食パン　40ｇ,無塩食パン　50ｇ,無塩食パン　60ｇ,はちみつ,じゃがいも,大豆油,上白糖,アーモンド(乾)細切り	玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶詰(ホール),トマトフォンデュ,きゅうり,もやし,キャベツ	685 kcal 27.6 g 27.4 g 93.3 g
11 火	奄美の鶏飯	○	豆あじのから揚げ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉ささ身,たまご,ほしのり,豆あじ　１０ｇ	水稲穀粒(精白米),三温糖,大豆油,かたくり粉,炒め油	にんじん,干し椎茸,しょうが,ねぎ,にんにく(りん茎),冷凍みかん　M	593 kcal 21.9 g 15.6 g 93.5 g
12 水	ごはん	○	白身魚の香酢ソース 冬瓜のスープ　鶏ガラ	牛乳,ホキ,鶏若鶏肉ひき肉,たまご,絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米),かたくり粉,揚げ油,じゃがいも,上白糖,大豆油,炒め油	しょうが,にんにく(りん茎),ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ(ゆで),しょうが,玉葱,にんじん,とうがん,こまつな	647 kcal 27.9 g 18.7 g 98.1 g
13 木	ごはん	○	じゃがいもとナスの肉みそがらめ 呉汁　小	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産、乾),鶏肉モモ　こま,油揚げ	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,揚げ油,上白糖,大豆油,白ごま(すり)	なす,青ピーマン,玉葱,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	648 kcal 24.7 g 24.2 g 92.6 g
14 金	上海焼きそば	○	枝豆 ニラ玉スープ	牛乳,豚肩(脂身付き),木綿豆腐,たまご	むし中華めん（油付き）,大豆油,ごま油,かたくり粉	にんじん,もやし,キャベツ,たけのこ(ゆで),干し椎茸,にんにく(りん茎),しょうが,えだまめ,にら	578 kcal 28.3 g 21.1 g 70.8 g
18 火	ハニーチーズトースト	○	アジフライのラビゴットソース コーンチャウダー	牛乳,★ピザ用チーズ,あじフライ用40ｇ,あじフライ用　50ｇ,ベーコン,白花豆,調理用牛乳,クリーム(乳脂肪)	無塩食パン　40ｇ,無塩食パン　50ｇ,無塩食パン　60ｇ,はちみつ,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),炒め油,大豆油,米粉,有塩バター	トマト,きゅうり,玉葱,レモン,にんじん,グリンピース(冷凍),とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ),とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ),しょうが,パセリ	695 kcal 32.7 g 29.1 g 78.1 g
19 水	クワジューシー@	○	マーミナーチャンプルー 小玉すいか	牛乳,豚肩　こま,ベーコン,糸切り昆布,生揚げ,糸削り節	水稲穀粒(精白米),もち米,大豆油,上白糖,ごま油	干し椎茸,にんじん,もやし,にがうり,すいか　L	580 kcal 23.9 g 22.3 g 74.0 g
20 木	夏野菜カレー　小	○	中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞがけ	牛乳,鶏肉モモ　こま	水稲穀粒(精白米),大豆油,炒め油,はちみつ,薄力粉,有塩バター,三温糖,ごま油,ごま(いり)	しょうが,にんにく(りん茎),ズッキーニ,赤ピーマン,玉葱,なす,チャツネ,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	625 kcal 16.8 g 24.8 g 87.2 g