



こんだて表

令和2年度
荒川区立尾久第六小学校

日曜	献立名	食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		赤（血や肉を作る）		黄（力や体温となる）		緑（体の調子をよくする）		
		タンパク質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					604 kcal
	とりごぼうピラフ	とりにく		こめ	バター、あぶら	にんじん、いんげん	にんにく、ごぼう	18.3 g
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも、ひよこ豆	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、セロリー、にんにく	16.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ			もも缶、パイン缶、みかん缶	
2 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					625 kcal
	わかめごはん		しらす、わかめ	こめ	ごま			27.0 g
	えどっこに	ぶたにく、大豆、高野豆腐、削り節		さとう		にんじん	たけのこ、しょうが、ごぼう、こんにゃく	19.9 g
	えのきのみそ汁	みそ、削り節		じゃがいも		こまつな	えのきたけ、ねぎ	
3 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				631 kcal
	手作りふりかけ	削り節	じゃこ、ひじき	さとう	ごま			25.4 g
	豆腐のうまに	ぶたにく、木綿豆腐、削り節		さとう	あぶら	にんじん	だいこん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	20.2 g
	うめドレサラダ			さとう	あぶら	ブロッコリー	きゅうり、キャベツ、うめ	
4 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					605 kcal
	たまごトースト	ハム、たまご		食パン、レンズ豆	マヨネーズ		たまねぎ	26.0 g
	にくだんごスープ	ぶたにく、たまご		かたくり粉、パン粉		にんじん、いんげん	たまねぎ、しょうが、キャベツ	28.7 g
	ハニードレサラダ			はちみつ	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	
7 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					664 kcal
	あぶらうどん	たまご、油麩、削り節		こめ、さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース	28.7 g
	昆布と大豆のもの	大豆、油揚げ、削り節	昆布	さとう	あぶら	にんじん	こんにゃく	19.0 g
	すまし汁	木綿豆腐、削り節		じゃがいも		こまつな	ねぎ	
8 (火)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				620 kcal
	いかにんにく焼き	いか					にんにく	24.3 g
	かわりきんぴら			じゃがいも、さとう	あぶら、ごま	にんじん	ごぼう	17.7 g
	とん汁	ぶたにく、木綿豆腐、みそ	出し昆布	じゃがいも		にんじん	こんにゃく、しめじ、だいこん、ねぎ	
9 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					603 kcal
	三色豆ごはん	大豆、青大豆、黒大豆、油揚げ		こめ、さとう	あぶら	にんじん		26.8 g
	ちくぜんに	とりにく、生揚げ、削り節		さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、こんにゃく、だいこん、たけのこ、干しいたけ	17.3 g
	キャベツのからしあえ	削り節				こまつな	キャベツ、もやし	
10 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					692 kcal
	ドライカレー	ぎゅうにく、ぶたにく		こめ、レンズ豆、小麦粉、はちみつ	あぶら	にんじん、パプリカ	たまねぎ、しょうが、セロリー、にんにく	24.3 g
	コーンサラダ			さとう	あぶら	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、もやし	20.8 g
	くだもの						くだもの	
11 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					641 kcal
	フィッシュサンド	魚、たまご		ミルクパン、小麦粉、パン粉	あぶら			25.6 g
	バジルドレサラダ			じゃがいも	オリーブ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン汁	24.4 g
	かくぎりやさいスープ	ぶたにく、大豆		じゃがいも	あぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ	
14 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					614 kcal
	もやしごはん	ぶたにく、みそ		こめ、さとう	あぶら	にんじん	もやし、しょうが、ねぎ、にんにく	23.0 g
	中華風やさしいため	ぶたにく		さとう	ゴマ油、ごま	にんじん、ピーマン	はるさめ、たけのこ、しょうが、にんにく、干しいたけ	21.9 g
	にら玉汁	木綿豆腐、たまご		かたくり粉		にら	ねぎ	
15 (火)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				667 kcal
	魚のねぎみそ焼き	魚、みそ		さとう			ねぎ	30.3 g
	じゃがいものマヨドレサラダ	みそ		じゃがいも、さとう	マヨネーズ、ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり	22.1 g
	けんちん汁	ぶたにく、木綿豆腐、削り節		さつまいも	あぶら	にんじん	だいこん、ねぎ、こんにゃく	
16 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					611 kcal
	みそラーメン	ぶたにく、みそ		中華麺	あぶら	にんじん、にら	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが	23.0 g
	あげぎょうざ	ぶたにく		ぎょうざの皮	あぶら	にら	キャベツ、にんにく、干しいたけ	18.5 g
	くだもの						くだもの	
17 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				612 kcal
	魚のしょうが焼き	魚			あぶら		しょうが、ねぎ	30.7 g
	切り干し大根のいために	油揚げ、削り節		さとう	あぶら	にんじん	切り干し大根、干しいたけ	17.4 g
	さわにわん	ぶたにく、削り節		かたくり粉		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	
18 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					654 kcal
	アーモンドトースト			食パン、さとう	アーモンド、マーガリン			24.8 g
	あきやさいのポトフ	ぶたにく		ニョッキ、さつまいも		にんじん、いんげん	たまねぎ、キャベツ、しめじ	27.8 g
	ささみとこまつなごまあえ	とりにく、削り節		さとう	ごま	にんじん、こまつな	もやし	
23 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					669 kcal
	チキンライス	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	19.7 g
	ABCスープ	ぶたにく		ABCマカロニ	あぶら	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ	22.6 g
	かぼちゃパイ			パイシート、さとう	生クリーム	かぼちゃ		
24 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				629 kcal
	ししゃもの磯辺あげ	たまご	ししゃも、あおのり		あぶら			23.6 g
	うのはなりに	ぎゅうにく、おから、油揚げ		さとう		にんじん	ねぎ、ごぼう	21.5 g
	きのこ汁	木綿豆腐、削り節	出し昆布				まいたけ、しめじ、なめこ、だいこん	
25 (金)	牛乳、パン		ぎゅうにゅう	パンブキンパン				646 kcal
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		あぶら		たまねぎ、にんにく	28.7 g
	グリーンサラダ			さとう	オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり	28.2 g
	おまめチャウダー		ぎゅうにゅう	じゃがいも、ひよこ豆、小麦粉	バター、あぶら	にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン	
28 (月)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				606 kcal
	すぶた	ぶたにく		かたくり粉、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ、干しいたけ、たけのこ	22.7 g
	冬瓜の子ゲスープ	ぶたにく、木綿豆腐、みそ				にんじん、チンゲンサイ	冬瓜、もやし	18.3 g
	くだもの						なし	
29 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					693 kcal
	きのこの和風スパゲッティ	ベーコン		スパゲッティ	オリーブ油		たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、マッシュルーム、にんにく	23.6 g
	ツナサラダ	ツナ		さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン汁	26.3 g
	くりケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さとう、はちみつ、くり	バター			
30 (水)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				615 kcal
	たまごやき	とりにく、たまご、木綿豆腐		さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、干しいたけ	26.8 g
	おひたし	削り節		さとう	ごま	にんじん、こまつな	キャベツ	20.0 g
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ、みそ、削り節	わかめ	じゃがいも			たまねぎ、ねぎ	

発注の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。