



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(体の調子をよくなる)		
		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 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					611 kcal
	こんぶごはん	とりにく	刻み昆布	こめ	あぶら	にんじん		23.7 g
	がんもの煮物	ぶたにく、がんもどき		じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん、いんげん	だいこん、こんにゃく	19.7 g
	すまし汁	木綿豆腐、小町ふ	出し昆布			こまつな	たけのこ、ねぎ	
2 (金)	牛乳、くりごはん		ぎゅうにゅう	くり、こめ				684 kcal
	小魚からあげおろしソースかけ		小魚	かたくり粉、さとう	あぶら		だいこん、レモン汁	24.8 g
	やさいのピリ辛和え			さとう	ごま油、ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	22.5 g
	お月見汁	ぶたにく、削り節		もち	あぶら	にんじん、こまつな	ごぼう、ねぎ	
5 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					594 kcal
	きのこと鶏のたきこみごはん	とりにく、油揚げ		こめ、さとう	あぶら	にんじん	しいたけ、しめじ	24.1 g
	きゅうりとしらすあえ		しらす、わかめ	さとう	ごま		きゅうり、キャベツ	17.8 g
	とんじる	ぶたにく、木綿豆腐、みそ、削り節		さつまいも		にんじん	ごぼう、ねぎ、こんにゃく、だいこん	
6 (火)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				645 kcal
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく、たまご		いんげん豆、パン粉、小麦粉	あぶら	かぼちゃ	たまねぎ	21.6 g
	わふうサラダ			さとう	あぶら		きゅうり、キャベツ、だいこん	20.6 g
	もずくと豆腐のあんかけ汁	絹ごし豆腐	もずく、出し昆布	かたくり粉		チンゲンサイ	ねぎ	
7 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					641 kcal
	鮭たまごチャーハン	鮭、たまご		こめ、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	ねぎ、干しいたけ	23.6 g
	貝だくさん中華スープ	ぶたにく				にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、ねぎ、もやし	22.6 g
	フライビーンズ			ひよこ豆、かたくり粉、さとう	あぶら、ごま			
8 (木)	牛乳、こくとうパン		ぎゅうにゅう	ミルクパン				638 kcal
	とりのチーズパン粉やき	とりにく、たまご	粉チーズ	パン粉	オリーブ油	パセリ		28.0 g
	だいこんサラダ			さとう	あぶら	にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり	29.8 g
	オニオンスープ	大豆		じゃがいも	バター	パセリ	たまねぎ	
9 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					630 kcal
	ぶたどん	ぶたにく		こめ、さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ、こんにゃく	21.1 g
	たまねぎのみそ汁	木綿豆腐、みそ、削り節	わかめ			こまつな	たまねぎ、ねぎ	20.7 g
	くだもの						なし	
13 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					600 kcal
	コーンピラフ	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、コーン、マッシュルーム	18.2 g
	パリパリサラダ			じゃがいも、はちみつ	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	17.3 g
	ABCスープ	ぶたにく		ABCマカロニ	あぶら	こまつな	だいこん、たまねぎ、セロリー、キャベツ	
14 (水)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				602 kcal
	さばのみそやき	さば、みそ		さとう			しょうが	24.2 g
	マカロニサラダ			マカロニ、さとう	マヨネーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	17.4 g
	こんさい汁	木綿豆腐、みそ、削り節				にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	
15 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					614 kcal
	きつねうどん	ぶたにく、油揚げ、削り節		うどん、さとう		にんじん、こまつな	ねぎ	24.7 g
	切り干し大根の中華あえ			さとう	ごま油、ごま	にんじん	切り干しだいこん、きゅうり、もやし	22.8 g
	みたらし団子	絹ごし豆腐、きなこ		白玉粉、上新粉、かたくり粉、さとう				
16 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					607 kcal
	チリビーンズドッグ	ぶたにく	チーズ	コッペパン、レンズ豆、さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく	24.0 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	バター	パセリ	たまねぎ、にんにく	23.8 g
	小松菜のスープ	とりにく			あぶら	にんじん、こまつな	たまねぎ、セロリー	
19 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					627 kcal
	ちゅうかどん	ぶたにく、いか		こめ、かたくり粉	あぶら	にんじん、チンゲンサイ	はくさい、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、しょうが	26.3 g
	とうもろこしのたまごスープ	とりにく、たまご、木綿豆腐		かたくり粉			コーン缶、たまねぎ	17.6 g
	くだもの						くだもの	
20 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					604 kcal
	ナポリタン	ウインナー		スパゲッティ	オリーブ油	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	20.1 g
	カミカミかんてんサラダ			さとう	あぶら	にんじん	寒天、キャベツ、きゅうり	20.9 g
	かぼちゃプリン	豆乳		さとう	生クリーム	かぼちゃ		
21 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					611 kcal
	さつまいもごはん			こめ、もち米、さつまいも	ごま			19.6 g
	ひじきとツナのいため	ツナ	ひじき	さとう	あぶら	にんじん、いんげん		16.1 g
	れんこん団子汁	ぶたにく、削り節		白玉粉		にんじん、こまつな	れんこん、だいこん、ねぎ、干しいたけ	
22 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				612 kcal
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく		さとう				25.4 g
	もやしいため				あぶら	にんじん、ピーマン	もやし、キャベツ、たまねぎ	21.9 g
	なめこのみそ汁	厚揚げ、みそ	出し昆布			こまつな	たまねぎ、なめこ	
23 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					624 kcal
	メープルトースト			食パン、メープルシロップ	マーガリン			22.3 g
	さつまいもシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	さつまいも、小麦粉	生クリーム、バター	にんじん、いんげん	たまねぎ	26.5 g
	シーフードサラダ	えび、いか		さとう	あぶら	にんじん	きゅうり、キャベツ	
26 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					634 kcal
	ピビンバ	ぶたにく、みそ		こめ、さとう	あぶら、ごま	にんじん、ほうれん草	大豆もやし	20.4 g
	わかめスープ	ぶたにく、木綿豆腐	わかめ		ごま		たまねぎ	24.1 g
	杏仁豆腐		ぎゅうにゅう	さとう			みかん缶、寒天	
27 (火)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				604 kcal
	魚のくるみソースかけ	さかな、みそ		さとう	くるみ			33.1 g
	れんこんきんぴら	ちくわ		さとう	ごま油、ごま	にんじん	れんこん、こんにゃく	15.8 g
	えのきと厚揚げのみそ汁	生揚げ、みそ、削り節		じゃがいも		こまつな	えのき、ねぎ	
28 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					683 kcal
	きのこピラフ	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	まいたけ、しめじ、たまねぎ	21.1 g
	こまつなとベーコンの豆乳スープ	ベーコン、豆乳		いんげん豆		にんじん、こまつな	たまねぎ、セロリー	24.3 g
	まんげつマフィン	きなこ、たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さとう、はちみつ	あぶら			
29 (木)	牛乳、ミルクパン		ぎゅうにゅう	ミルクパン				602 kcal
	ほうれん草のキッシュ	たまご、大豆	ぎゅうにゅう、チーズ		生クリーム、バター	ほうれん草	たまねぎ	26.5 g
	じゃこと水菜のサラダ	じゃこ		さとう	あぶら	にんじん	水菜、だいこん、レモン汁	27.0 g
	イタリアンスープ	ベーコン		マカロニ	あぶら	にんじん、トマト缶	たまねぎ、コーン缶、キャベツ	
30 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					695 kcal
	パンプキンカレー	ぶたにく		こめ、はちみつ、小麦粉	あぶら、バター	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、しょうが、にんにく	18.0 g
	アップルドレサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、りんご、コーン缶	24.2 g
	くだもの						かき	

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。