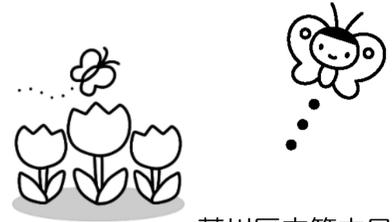


こんだて表



令和5年度
荒川区立第六日暮里小学校

| 日曜 | 牛乳 | 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 | |
| 7 (金) | | ごはん | | ぎゅうにゅう | こめ | | | | 627 kcal | |
| | | ぶたキムチいため | ぶたにく、生揚げ、みそ | | | かたくりこ、さとう | ごまあぶら | にんじん、ピーマン | たまねぎ、にんにく、しょうが たけのこ、キムチ、もやし | 27.1 g |
| | | とうふとめかぶスープ | 木綿豆腐 | めかぶ | | | ごまあぶら | にんじん、にら | たまねぎ、はくさい | 22.4 g |
| 10 (月) | | カレーライス | ぶたにく、 | ぎゅうにゅう ヨーグルト | こめ、小麦粉 じゃがいも | あぶら バター | にんじん | たまねぎ、しょうが、にんにく | 680 kcal | |
| | | ゆでやさいオニオン | | | さとう | あぶら | にんじん | キャベツ、きゅうり、たまねぎ | 21.6 g | |
| | | りんごゼリー | | | さとう | | | りんごジュース、かんてん | 22.5 g | |
| 11 (火) | | わかめごはん | | ぎゅうにゅう わかめ | こめ | ごま | | | 604 kcal | |
| | | にくじゃが | ぶたにく、 | | | じゃがいも、さとう | あぶら | にんじん | たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース | 22.9 g |
| | | みそしる | 油揚げ、みそ | | | | | | キャベツ、えのきたけ | 17.9 g |
| 12 (水) | | ごはん | | ぎゅうにゅう | こめ | | | | 608 kcal | |
| | | しせんどうふ | ぶたにく、おし豆腐 | | | かたくりこ、さとう | ごまあぶら あぶら | にんじん、にら | しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、干ししいたけ、ねぎ | 27.6 g |
| | | ピーンスープ | とりにく | | | ピーン | | にんじん、こまつな | もやし、ねぎ | 19.6 g |
| 13 (木) | | おひさまパン | きなこ | ぎゅうにゅう | まるパン、さとう、小麦粉 | バター | かぼちゃ | | 671 kcal | |
| | | ぶたにくとたまごの トマトに | ぶたにく、だいた | | | じゃがいも、さとう | あぶら | にんじん、トマト缶 | キャベツ、にんにく、たまねぎ | 27.2 g |
| | | アスパラいりゆでやさい | | | | さとう | あぶら | にんじん | アスパラガス、キャベツ、コーン、たまねぎ | 29.4 g |
| 14 (金) | | ごはん | | ぎゅうにゅう | こめ | | | | 612 kcal | |
| | | まさごあげ | 絞り豆腐、むきえび、 ひじき、たまご | じゃこ | かたくりこ | あぶら | にんじん | ねぎ | 24.9 g | |
| | | もやしのごますあえ | | | さとう | | | | | |
| | | みそしる | 油揚げ、みそ | | | | すりごま | にんじん、こまつな | もやし、えのきたけ キャベツ、しめじ | 20.8 g |
| 17 (月) | | ミートスパゲッティ | ぶたにく | ぎゅうにゅう こなチーズ | スパゲッティ、小麦粉 | バター オリーブ油 | にんじん、トマト缶 | たまねぎ、にんにく、しょうが マッシュルーム、セロリー | 630 kcal | |
| | | キャベツサラダ | | | | あぶら | にんじん | キャベツ、きゅうり、たまねぎ | 25.6 g | |
| | | くだもの | | | | | | | きよみオレンジ | 23.7 g |
| 18 (火) | | ごはん | | ぎゅうにゅう | こめ | | | | 560 kcal | |
| | | さわらのしおこうじやき | さわら | | | | | | | 28.0 g |
| | | ねぎドレじゃこサラダ | | じゃこ | さとう | | ごまあぶら | こまつな | もやし、キャベツ、ねぎ | 16.2 g |
| 19 (水) | | みそしる | 油揚げ、みそ | わかめ | | | にんじん | えのきたけ | | |
| | | まぜまぜビビンバ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | こめ、さとう | ごまあぶら ごま | にんじん、こまつな | もやし、こんにゃく、にんにく | 606 kcal | |
| | | レタススープ | とりにく | | | | | | たまねぎ、しめじ、レタス | 21.6 g |
| 20 (木) | | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | さとう | | | みかん缶、パイナップル缶、もも缶、アロエ | 17.4 g | |
| | | くろまいごはん | | ぎゅうにゅう | こめ、くろまい | | | | | 603 kcal |
| | | ふくさたまご | たまご、しほり豆腐、とりにく | | | さとう | | にんじん | たまねぎ、グリーンピース、たまねぎ | 26.9 g |
| 21 (金) | | きりぼしだいこんにも | 油揚げ | | | あぶら ごま | にんじん | きりぼしだいこん、しらたき 干ししいたけ | 19.5 g | |
| | | わかたけじる | こおり豆腐 | わかめ | | | | | たけのこ、ねぎ | |
| | | たけのこごはん | 油揚げ | ぎゅうにゅう | こめ、さとう | | | にんじん | たけのこ、干ししいたけ | 582 kcal |
| 24 (月) | | じゃがいもと生揚げ につけ | ぶたにく、生揚げ | | | じゃがいも、さとう かたくりこ | | にんじん | たまねぎ、干ししいたけ、しょうが グリーンピース | 25.0 g |
| | | しめじのすましじる | | わかめ | | | | | しめじ、ねぎ | 18.2 g |
| | | きなこトースト | きなこ | ぎゅうにゅう | 食パン、さとう | バター | | | | 617 kcal |
| 25 (火) | | ポークシチュー | ぶたにく | | | じゃがいも、小麦粉 | 生クリーム バター | にんじん、トマト缶 | たまねぎ、セロリー、にんにく マッシュルーム | 24.1 g |
| | | ビーンズサラダ | | | | ひよこまめ、さとう 白いんげんまめ | あぶら | | キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ | 29.0 g |
| | | ごはん | | ぎゅうにゅう | こめ | | | | | 610 kcal |
| 26 (水) | | さかなのユーリン ソースがけ | あじ | | | さとう | ごまあぶら | しょうが、ねぎ | 27.5 g | |
| | | ひじきいりやさしいため | | ひじき | かたくりこ | | | にんじん | キャベツ、もやし、しめじ | 18.4 g |
| | | なめこじる | 油揚げ、みそ | わかめ | | | | | なめこ、だいこん | |
| 27 (木) | | ジャージャーめん | ぶたにく、だいた、みそ | ぎゅうにゅう | ちゅうかめん、さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | にんじん | きゅうり、しょうが、にんにく たまねぎ、干ししいたけ | 640 kcal | |
| | | ちゅうかスープ | とりにく | | | | | にんじん | たけのこ、えのきたけ、ねぎ | 28.9 g |
| | | あんにんどうふ | とうにゅう | | | さとう | | | みかん缶、もも缶、アロエ、レモン汁 かんてん | 17.7 g |
| 28 (金) | | ガーリックチャーハン | ぶたにく、たまご | ぎゅうにゅう | こめ、さとう | ごま | にんじん、ピーマン | たまねぎ、にんにく | 641 kcal | |
| | | にくだんごと はるやさいスープ | ぶたにく | | | かたくりこ、はるさめ | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ、しょうが、キャベツ、ねぎ いんげん | 24.6 g |
| | | くだもの | | | | | | | みしょうかん | 22.3 g |

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。