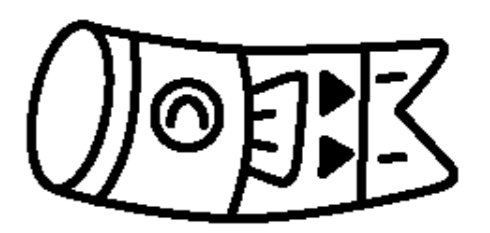
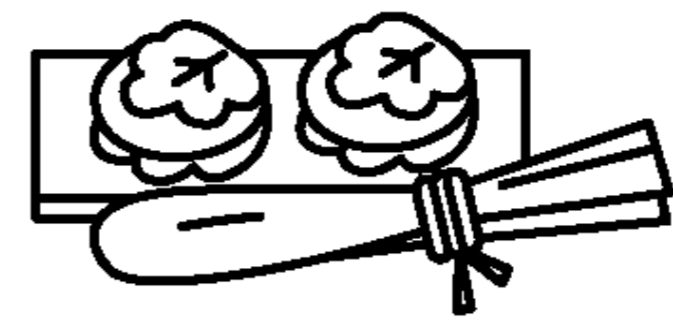


5月



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	
2 (火)		ちゅうかおこわ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ	あぶら	チンゲンサイ	たけのこ、干しいたけ	585 kcal
		ナムル	とりにく		さとう	あぶら、ごま	にんじん	もやし、きゅうり	25.5 g
		にらたまスープ	ぶたにく、たまご 木綿豆腐		かたくり粉		にら	ねぎ	19.6 g
8 (月)		おきなわませごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ、さとう	あぶら	にんじん、いんげん		596 kcal
		もずくスープ		もずく			にんじん チンゲンサイ	もやし、ねぎ、はるさめ	19.7 g
		フライビーンズ			ひよこまめ、さとう かたくり粉	あぶら、ごま			18.4 g
9 (火)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				590 kcal
		さかなのこうみやき	ぶり		さとう			ねぎ、しょうが	30.0 g
		ゆかりあえ			さとう	あぶら	にんじん	だいこん、キャベツ、だいこん	16.5 g
		とんじる	ぶたにく、木綿豆腐 みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん、ねぎ、しめじ、こんにゃく	
11 (木)		メープルトースト		ぎゅうにゅう	食パン、メープル	マーガリン			586 kcal
		クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも、小麦粉	あぶら、バター 生クリーム	にんじん いんげん	たまねぎ、マッシュルーム	23.4 g
		だいこんサラダ		じゃこ	さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、だいこん、レモン汁	28.7 g
12 (金)		なめし		ぎゅうにゅう	こめ			こまつな	597 kcal
		豆腐のうまに	ぶたにく、木綿豆腐		じゃがいも、さとう かたくり粉	あぶら	にんじん	だいこん、たまねぎ、干しいたけ しょうが	25.1 g
		さつきじる	油あげ		じゃがいも		にんじん	たけのこ、ねぎ	18.4 g
15 (月)		いなりごはん	とりにく、油あげ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら、ごま	にんじん、いんげん	しょうが	590 kcal
		切り干しだいこんマヨあえ			さとう	マヨネーズ	にんじん、こまつな	切り干しだいこん	21.7 g
		とうふだんごじる	木綿豆腐		白玉粉		にんじん	たまねぎ、もやし、ねぎ、キャベツ	15.2 g
16 (火)		ちゅうかどん	ぶたにく、いか	ぎゅうにゅう	こめ、かたくり粉	あぶら	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、ねぎ、しょうが	596 kcal
		わかめスープ	とりにく、木綿豆腐	わかめ		ごま		もやし、ねぎ、はるさめ	26.5 g
		くだもの						オレンジ	17.4 g
17 (水)		げんまいじゃこピラフ	だいず	ぎゅうにゅう じゃこ	こめ、げんまい	あぶら、バター	にんじん、パセリ	にんにく、ごぼう	584 kcal
		かいそうサラダ		わかめ	さとう	ごま、ごま油	にんじん	キャベツ、だいこん	21.0 g
		コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		生クリーム	パセリ	とうもろこし缶、たまねぎ	18.8 g
18 (木)		こくとうパン		ぎゅうにゅう	こくとうパン				595 kcal
		ほうれんそうの キッシュ	ぶたにく、だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ		生クリーム バター	ほうれんそう	たまねぎ	29.2 g
		こふきいも			じゃがいも	あぶら	パセリ	たまねぎ、にんにく	26.5 g
		まめいり ミネストローネ	ぶたにく		じゃがいも レンズマメ	あぶら	にんじん トマト缶	たまねぎ、セロリー、にんにく キャベツ	
19 (金)		グリーンピースごはん		ぎゅうにゅう	こめ	ごま		グリーンピース	589 kcal
		さかなのねぎみそやき	ほっけ、みそ		さとう			ねぎ	32.8 g
		うのはないりに	おから、油揚げ	ひじき	さとう		にんじん	ごぼう	13.7 g
		すましじる	木綿豆腐		じゃがいも		こまつな	ねぎ	
22 (月)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				603 kcal
		かつおのからめ	かつお		水あめ、さとう かたくり粉	あぶら	にんじん ピーマン	たけのこ、たまねぎ、しょうが	25.0 g
		ワンタンスープ	ぶたにく		ワンタン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし、えのきたけ	14.5 g
		くだもの						オレンジ	
23 (火)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				592 kcal
		ししゃものいそべあげ	ししゃも	あおのり	小麦粉	あぶら			22.3 g
		こんぶとだいずの にもの	だいず	こんぶ ひじき	さとう	あぶら	にんじん	たけのこ	17.5 g
		じゃがいもみそじる	みそ		じゃがいも		こまつな	もやし、ねぎ、はるさめ	
24 (水)		あぶらうどん	あぶら、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん	干しいたけ、たまねぎ グリーンピース	609 kcal
		ごまあえ			さとう	ごま	にんじん、こまつな	もやし	25.5 g
		たまねぎみそじる	生揚げ、みそ					たまねぎ、だいこん、ねぎ	16.8 g
25 (木)		ピザトースト	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	食パン	あぶら	ピーマン トマト缶	たまねぎ、にんにく	583 kcal
		ニョッキのポトフ	ぶたにく		じゃがいも、ニョッキ		にんじん	たまねぎ、キャベツ、しめじ	28.0 g
		いかサラダ	いか		さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	25.4 g
26 (金)		カレーライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも はちみつ、小麦粉	あぶら バター	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	628 kcal
		フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、もやし、コーン、たまねぎ	18.8 g
		くだもの						オレンジ	18.8 g
30 (月)		けんちんうどん	ぶたにく、油揚げ	ぎゅうにゅう	うどん、さとう	あぶら	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ 干しいたけ	571 kcal
		じゃがいもみそ ドレサラダ	みそ		じゃがいも	マヨネーズ ごま、あぶら	にんじん	きゅうり、キャベツ	22.6 g
		あしたばむしパン	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さとう	あぶら	あしたば		23.8 g
31 (火)		チキンライス	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	ピーマン、トマト缶	たまねぎ、マッシュルーム	593 kcal
		パリパリサラダ			じゃがいも		にんじん	きゅうり、キャベツ	18.1 g
		もりのスープ	ベーコン		じゃがいも	あぶら	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、にんにく	17.8 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。