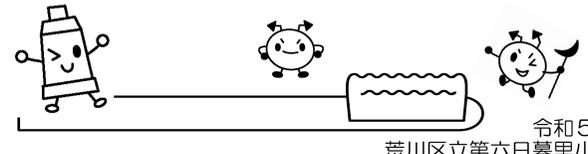


こんだて表



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	
1 (木)		ぶたてりどん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	にんじん	キャベツ、たまねぎ	568 kcal
		からしあえ					こまつな、にんじん	キャベツ	21.2 g
		たまねぎみそしる	木綿豆腐、みそ					たまねぎ、だいこん、ねぎ	18.8 g
2 (金)		三色まめごはん	だいず、青大豆、黒大豆 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら			594 kcal
		あげじゃがそばろに	ぶたにく		じゃがいも、さとう かたくりこ	あぶら	にんじん	たまねぎ、だいこん、こんにゃく	21.3 g
		すましじる	木綿豆腐				こまつな	ねぎ、もやし	19.0 g
5 (月)		ツナピラフ	ツナ	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	579 kcal
		かみかみサラダ	さきいか		さとう	あぶら マヨネーズ	にんじん	キャベツ、ごぼう、きゅうり	21.6 g
		やさいスープ	ぶたにく、木綿豆腐		じゃがいも	あぶら		たまねぎ、キャベツ	19.8 g
6 (火)		たこめし	たこ	ぎゅうにゅう	こめ		こまつな	しょうが	609 kcal
		あつあげのみそに	あつあげ、ぶたにく みそ		じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、だいこん、しょうが こんにゃく、にんにく	28.0 g
		さわにわん	とりにく		かたくりこ		にんじん	だいこん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	18.2 g
7 (水)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				605 kcal
		こざかなゴマあげ	こざかな		小麦粉	ごま、あぶら			29.0 g
		だいずのいそに	とりにく、だいず	ひじき		あぶら	にんじん	ごぼう、こんにゃく、たけのこ	19.4 g
8 (木)		ココアパン		ぎゅうにゅう	ココアパン				568 kcal
		さかなのムニエル	さかな		小麦粉	バター、あぶら			30.2 g
		やさいソテー	ウインナー			あぶら	ほうれんそう	コーン缶、もやし	21.6 g
9 (金)		オニオンスープ	とりにく、だいず		じゃがいも		パセリ	たまねぎ	
		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				573 kcal
		ちぐさやき	たまご、木綿豆腐、だいず		さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、干しいたけ	25.4 g
12 (月)		わかめときゅうりの すのもの		わかめ しらす	さとう			きゅうり	18.5 g
		ごまじる	ぶたにく、みそ			ねりごま	こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
		わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ	こめ				576 kcal
13 (火)		カレーにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも、さとう かたくりこ	あぶら	にんじん、いんげん	たまねぎ、しょうが、しらたき 干しいたけ	20.5 g
		おひたし			さとう	ごま	こまつな、にんじん	キャベツ	15.6 g
		なすとトマトの スパゲッティ	ぶたにく、いか	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	オリーブ油	トマト缶、にんじん パセリ	なす、にんにく、たまねぎ マッシュルーム	564 kcal
14 (水)		たまねぎドレサラダ			じゃがいも、さとう	ごまあぶら	にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ	22.3 g
		くだもの						すいか	17.6 g
		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				581 kcal
15 (木)		ぶたのバーベキューソース	ぶたにく		さとう			たまねぎ、レモン汁、にんにく	25.8 g
		もやしいため			さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	もやし、キャベツ	20.2 g
		こまつなみそしる	あつあげ、みそ				こまつな	だいこん、ねぎ	
16 (金)		ガーリックフランス		ぎゅうにゅう	フランスパン	マーガリン	パセリ	にんにく	573 kcal
		ブラウンシチュー	ぶたにく		じゃがいも、小麦粉	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、セロリー、にんにく マッシュルーム	21.6 g
		コールスローサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、もやし、コーン	25.2 g
19 (月)		マーボーどん	ぶたにく、木綿豆腐	ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ さとう	あぶら	にら	たけのこ、干しいたけ、ねぎ しょうが、にんにく	598 kcal
		ぐだんくさん中華スープ	ぶたにく				こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、もやし	23.6 g
		あじさいゼリー			さとう			ぶどうジュース、かんてん	18.4 g
20 (火)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				661 kcal
		アジフライ	アジ、たまご		小麦粉、パン粉	あぶら			29.2 g
		切干しだいこん中華いため	あぶらあげ		さとう	ごまあぶら	にんじん	切干しだいこん、干しいたけ	20.1 g
21 (水)		えのきみそしる	みそ	わかめ	じゃがいも		こまつな	えのきたけ	
		ジャンバラヤ	ウインナー、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ		にんじん、ピーマン	にんにく、たまねぎ	628 kcal
		ポテトスープ	とりにく		じゃがいも		にんじん	たまねぎ、えのきたけ	22.4 g
22 (木)		ブラウニー	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さとう、ココア	バター			20.6 g
		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				620 kcal
		高野豆腐のたまごとじ	高野豆腐、ぶたにく たまご		さとう、かたくりこ	あぶら	にんじん、いんげん	たけのこ、干しいたけ、たまねぎ	26.9 g
23 (金)		とんじる	ぶたにく、みそ		じゃがいも		にんじん	しめじ、こんにゃく、だいこん、ねぎ	20.2 g
		ピーズドック	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン、レンズまめ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく	594 kcal
		いとかんてんサラダ			さとう	あぶら	にんじん	かんてん、キャベツ、きゅうり	22.6 g
26 (月)		かぼちゃスープ		ぎゅうにゅう	小麦粉	バター 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ	26.3 g
		ドライカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、小麦粉、はちみつ レンズまめ	あぶら	にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ、にんにく、セロリー しょうが	645 kcal
		えだまめサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ すいか	23.8 g
27 (火)		くだもの						すいか	19.3 g
		あんかけチャーハン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ さとう	あぶら	にんじん	ねぎ、しょうが、たけのこ、たまねぎ 干しいたけ、グリーンピース	570 kcal
		あおなスープ	ぶたにく、木綿豆腐					チンゲンサイ	ねぎ、しょうが
28 (水)		オレンジゼリー			さとう			みかん缶、かんてん	16.9 g
		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				635 kcal
		かぼちゃコロッケ	ぶたにく、たまご		じゃがいも、小麦粉 パン粉	あぶら	かぼちゃ	たまねぎ	21.9 g
29 (木)		きんぴら			さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	19.4 g
		もずくととうふじる	絹ごし豆腐	もずく			にんじん チンゲンサイ	ねぎ	
		やしそば	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	あぶら	にんじん	もやし、キャベツ、しょうが	582 kcal
30 (金)		かきたまじる	木綿豆腐、たまご、ぶたにく		かたくりこ			たまねぎ	26.7 g
		とうもろこし						とうもろこし	24.1 g
		あげパン	きなこ	ぎゅうにゅう	コッペパン、さとう				576 kcal
30 (金)		じゃがいもとズッキーニ いため	ツナ		じゃがいも	あぶら		ズッキーニ、たまねぎ、コーン にんにく	21.8 g
		こまつなとうにゅうスープ	ベーコン、とうにゅう		白いんげんまめ		にんじん、こまつな	たまねぎ、セロリー	23.6 g
		とりめし	とりにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん	ねぎ、しめじ、こんにゃく グリーンピース	589 kcal
30 (金)		とびうおつみれじる	とびうお、たまご、みそ		かたくりこ		にんじん、こまつな	ごぼう、ねぎ	29.3 g
		大豆とこざかなつくだに	だいず	にぼし	かたくりこ、水あめ	あぶら、ごま			16.4 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。