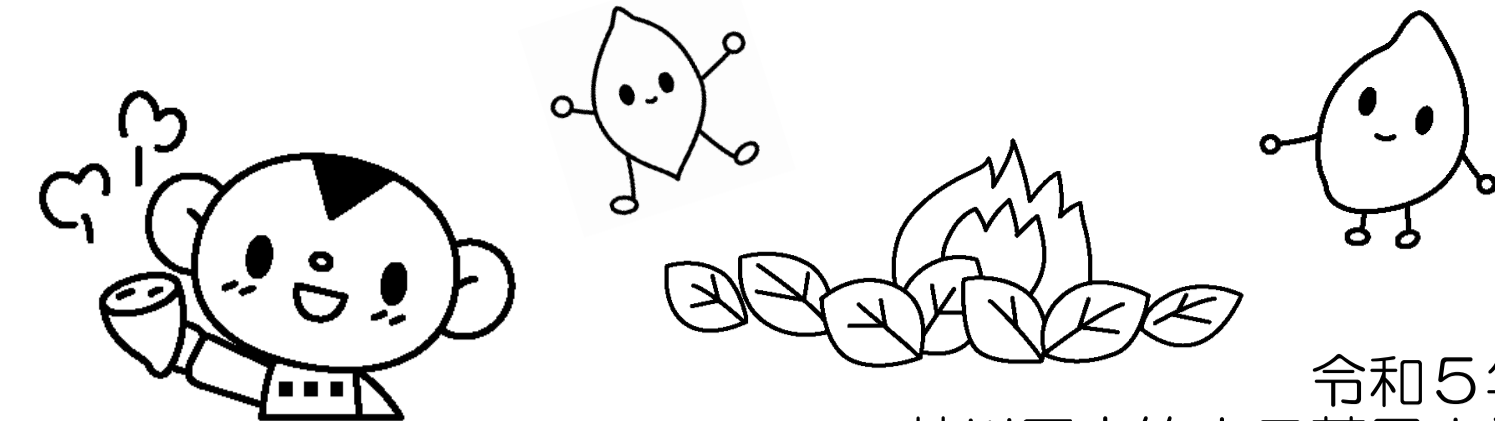


こんだて表



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
2月		マーボー丼	ぶたにく、木綿豆腐	ぎゅうにゅう	こめ、さとう かたくり粉	あぶら	にら	たけのこ、ねぎ、にんにく、しょうが 干しいたけ	572 kcal
		ワンタンスープ くだもの	ぶたにく		ワンタン			にんじん、チンゲンサイ もやし、ねぎ きよほう	23.3g 17.6g
3月(火)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				611 kcal
		からあげ うのはないりに さわにわん	とりにく おから、油揚げ ぶたにく		かたくり粉 さとう かたくり粉	あぶら		しょうが ごぼう だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	25.8g 22.0g
4月(水)		きのことり たきこみごはん	とりにく、油揚げ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら		しいたけ、しめじ	575 kcal
		キャベツのからしあえ とうふだんごじる					にんじん にんじん、ほうれん草	キャベツ、もやし たまねぎ、もやし、ねぎ	22.3g 13.8g
5月(木)		こくとうパン		ぎゅうにゅう	こくとうパン				641 kcal
		マカロニグラタン バイザンヌスープ	とりにく、えび		ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ、小麦粉 パン粉	あぶら バター	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム
6月(金)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				562 kcal
		ちくさやき ポンずあえ 油揚げのみそしる	たまご、とりにく 木綿豆腐		さとう	あぶら	にんじん にんじん	たまねぎ、干しいたけ きゅうり、もやし、キャベツ、レモン汁 たまねぎ、ねぎ	25.4g 17.7g
10月(火)		ぶどうパン		ぎゅうにゅう	ぶどうパン				611 kcal
		ムニエル キャロットサラダ かぼちゃスープ	さかな		小麦粉 さとう	あぶら、バター あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし たまねぎ	29.4g 24.6g
11月(水)		カツカレー	ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、小麦粉、はちみつ じゃがいも、パン粉	あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	745 kcal
		あさづけ くだもの					にんじん	もやし、キャベツ かき	24.3g 26.5g
12月(木)		もやしごはん	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん	だいずもやし、ねぎ、にんにく、しょうが	567 kcal
		ちゅうかうやさいいため たまごスープ ゆかりごはん	ぶたにく ぶたにく、たまご		さとう じゃがいも、かたくり粉	ごまあぶら ごま	にんじん、ピーマン パセリ	はるさめ、しょうが、にんにく たけのこ、干しいたけ たまねぎ、キャベツ	22.8g 18.8g
13月(金)		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、干しいたけ グリーンピース	20.9g
		とりやさしいじる れいとうみかん	とりにく				にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ、しらたき みかん	12.5g
16月		にくうどん	ぎゅうにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うどん、さとう	あぶら		だいこん、ごぼう、ねぎ 干しいたけ	582 kcal
		ごぼうサラダ スイートポテト			さとう	マヨネーズ バター 生クリーム	にんじん	ごぼう、キャベツ、レモン汁	18.8g 28.4g
17月(火)		しおぶたどん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら		たまねぎ、ねぎ、こんにゃく、しょうが	562 kcal
		やさしいのピリからあえ だいこんのみそしる			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	きゅうり、キャベツ、もやし だいこん、ねぎ	21.9g 18.6g
18月(水)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				611 kcal
		ししゃものおろしソース ごもくきんぴら とんじる たまごトースト	ししゃも さつまあげ ぶたにく、木綿豆腐、みそ ハム、たまご		かたくり粉、さとう さとう さつまいも	あぶら あぶら	にんじん にんじん	だいこん、レモン汁 ごぼう、れんこん、こんにゃく ごぼう、だいこん、ねぎ たまねぎ	26.8g 18.8g
19月(木)		あきやさしいのポトフ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	食パン、レンズまめ	マヨネーズ			655 kcal
		アップルドレサラダ シーフードピラフ			さつまいも、ニョッキ		にんじん、いんげん	たまねぎ、キャベツ、しめじ	27.5g
20月(金)		おまめサラダ	大豆		ひよこまめ、さとう かたくり粉	あぶら	にんじん	キャベツ、もやし、コーン、りんご たまねぎ、マッシュルーム	29.7g 583 kcal
		ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン トマト缶、パセリ	たまねぎ、にんにく、セロリー	24.6g 18.3g
23月		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				615 kcal
		さかなのてりやき 切り干しだいこんマヨあえ ごまじる	さかな とりにく、豆乳、みそ		さとう	ごま マヨネーズ ねりごま	にんじん、こまつな にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが 切り干しだいこん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	29.4g 21.2g
24月(火)		さつまいもごはん		ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ さつまいも	ごま			636 kcal
		がんものにももの ツナあえ	ぶたにく、がんも ツナ		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 キャベツ、だいこん、レモン汁	24.6g 22.0g
25月(水)		ガパオふうライス	とりにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ、にんにく	659 kcal
		トムヤムクンふうスープ まんげつマフィン	とりにく、えび たまご、きなこと		小麦粉、はちみつ さとう	あぶら		たまねぎ、たけのこ、にんにく、レモン汁	25.3g 22.8g
26月(木)		やきカレーパン	ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	パン、かたくり粉 レンズまめ、パン粉	あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく	583 kcal
		ジャーマンポテト こまつなのとうにゅうスープ			じゃがいも	あぶら バター	パセリ にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー	24.9g 22.1g
27月(金)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				643 kcal
		ハンバーグ ガーリックソテー キャベツのみそしる	ぎゅうにく、ぶたにく たまご		デミソース、パン粉		にんじん、ほうれん草	たまねぎ、マッシュルーム まいたけ、しめじ、たまねぎ、にんにく たまねぎ、ねぎ、キャベツ	26.3g 22.6g
30月		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				568 kcal
		ちくわのごまあげ ひじきとこんにゃくいため	ちくわ 大豆		小麦粉 さとう	あぶら、ごま あぶら	にんじん、いんげん	こんにゃく まいたけ、しめじ、だいこん、なめこ ねぎ	22.8g 16.1g
31月(火)		ナポリタン	ウインナー	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	オリーブあぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	553 kcal
		いとかんてんサラダ かぼちゃプリン			さとう	あぶら	にんじん	いとかんてん、きゅうり、キャベツ かぼちゃ	19.7g 19.0g

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。