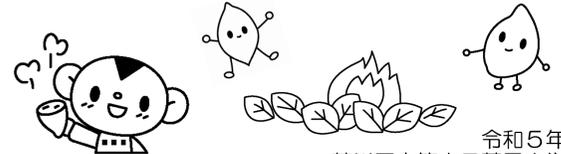


# こんだて表



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<br>たんぱく質<br>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<br>かたくり粉           | あぶら                 | にら                     | たけのこ、ねぎ、にんにく、しょうが<br>干しいたけ                 | 572 kcal                   |
|        |    | ワンタンスープ<br>くだもの                  | ぶたにく                          |        | ワンタン                      |                     |                        | にんじん、チンゲンサイ<br>もやし、ねぎ<br>きよほう              | 23.3g<br>17.6g             |
| 3月(火)  |    | ごはん                              |                               | ぎゅうにゅう | こめ                        |                     |                        |  | 611 kcal                   |
|        |    | からあげ<br>うのはないりに<br>さわにわん         | とりにく<br>おから、油揚げ<br>ぶたにく       |        | かたくり粉<br>さとう<br>かたくり粉     | あぶら                 |                        | しょうが<br>ごぼう<br>だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ           | 25.8g<br>22.0g             |
| 4月(水)  |    | きのことり<br>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<br>とうふだんごじる           |                               |        |                           |                     |                        | にんじん<br>にんじん、ほうれん草                         | キャベツ、もやし<br>たまねぎ、もやし、ねぎ    |
| 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<br>バイザンヌスープ             | とりにく、えび                       |        | ぎゅうにゅう<br>チーズ             | マカロニ、小麦粉<br>パン粉     | あぶら<br>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<br>ボンずあえ<br>油揚げのみそしる       | たまご、とりにく<br>木綿豆腐              |        | さとう                       | あぶら                 | にんじん                   | たまねぎ、干しいたけ                                 | 25.4g                      |
| 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<br>キャロットサラダ<br>かぼちゃスープ      | さかな                           |        | 小麦粉<br>さとう                | あぶら、バター<br>あぶら      | にんじん                   | キャベツ、きゅうり、もやし                              | 29.4g<br>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<br>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<br>くだもの                     |                               |        |                           |                     |                        | にんじん                                       | もやし、キャベツ<br>かき             |
| 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<br>たまごスープ<br>ゆかりごはん  | ぶたにく                          |        | さとう                       | ごまあぶら<br>ごま         | にんじん、ピーマン              | はるさめ、しょうが、にんにく<br>たけのこ、干しいたけ               | 22.8g                      |
| 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<br>グリーンピース                      | 20.9g                      |
|        |    | とりやさしいじる<br>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<br>みかん   |
| 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<br>干しいたけ                       | 582 kcal                   |
|        |    | ごぼうサラダ<br>スイートポテト                |                               |        | さとう                       | マヨネーズ               | にんじん                   | ごぼう、キャベツ、レモン汁                              | 18.8g                      |
| 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<br>だいこんのみそしる         |                               |        | さとう                       | ごまあぶら<br>ごま         | にんじん                   | きゅうり、キャベツ、もやし                              | 21.9g                      |
| 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<br>ごもくきんぴら<br>とんじる   | ししゃも<br>さつまあげ<br>ぶたにく、木綿豆腐、みそ |        | かたくり粉、さとう<br>さとう<br>さつまいも | あぶら<br>あぶら          | にんじん<br>にんじん           | だいこん、レモン汁<br>ごぼう、れんこん、こんにゃく<br>ごぼう、だいこん、ねぎ | 26.8g<br>18.8g             |
| 19月(木) |    | たまごトースト                          | ハム、たまご                        | ぎゅうにゅう | 食パン、レンズまめ                 | マヨネーズ               |                        | たまねぎ                                       | 655 kcal                   |
|        |    | あきやさしいのポトフ<br>アップルドレサラダ          | ぶたにく                          |        |                           | 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              |
| 20月(金) |    | シーフードピラフ                         | とりにく、えび、いか                    | ぎゅうにゅう | こめ                        | あぶら                 | にんじん                   | キャベツ、もやし、コーン、りんご                           | 29.7g                      |
|        |    | おまめサラダ<br>ミネストローネ                | 大豆                            |        | ひよこまめ、さとう<br>かたくり粉        | あぶら                 | にんじん                   | たまねぎ、マッシュルーム                               | 24.6g                      |
| 23月    |    | ごはん                              |                               | ぎゅうにゅう | こめ                        |                     |                        |  | 615 kcal                   |
|        |    | さかなのてりやき<br>切り干しだいこんマヨあえ<br>ごまじる | さかな                           |        | さとう                       | ごま<br>マヨネーズ<br>ねりごま | にんじん、ごまつな<br>にんじん、ごまつな | ねぎ、しょうが<br>切り干しだいこん<br>たまねぎ、えのきたけ、ねぎ       | 29.4g<br>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<br>さつまいも          | ごま                  |                        |  | 636 kcal                   |
|        |    | がんものにももの<br>ツナあえ                 | ぶたにく、がんも<br>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                                 | 24.6g                      |
| 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<br>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<br>まんげつマフィン          | とりにく、えび<br>たまご、きなこと           |        |                           |                     |                        | トマト缶                                       | たまねぎ、たけのこ、にんにく、レモン汁        |
| 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<br>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<br>ごまつなのとうにゅうスープ        |                               |        | じゃがいも                     | あぶら<br>バター          | パセリ                    | たまねぎ、にんにく                                  | 24.9g                      |
| 27月(金) |    | ハンバーグ                            | ぎゅうにく、ぶたにく<br>たまご             |        | デミソース、パン粉                 |                     |                        | たまねぎ、マッシュルーム                               | 26.3g                      |
|        |    | ガーリックソテー<br>キャベツのみそしる            | 木綿豆腐、みそ                       |        |                           |                     | にんじん、ほうれん草             | まいたけ、しめじ、たまねぎ、にんにく                         | 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<br>ひじきとこんにゃくいため         | ちくわ<br>大豆                     |        | ひじき                       | あぶら、ごま<br>あぶら       | にんじん、いんげん              | こんにゃく                                      | 22.8g<br>16.1g             |
| 31月(火) |    | きのこじる                            | ぶたにく                          |        |                           |                     |                        | まいたけ、しめじ、だいこん、なめこ<br>ねぎ                    |                            |
|        |    | ナポリタン<br>いとかんてんサラダ<br>かぼちゃプリン    | ウインナー                         | ぎゅうにゅう | スパゲッティ<br>さとう             | オリーブあぶら<br>あぶら      | にんじん、ピーマン<br>にんじん      | たまねぎ、マッシュルーム、にんにく<br>いとかんてん、きゅうり、キャベツ      | 553 kcal<br>19.7g<br>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。