



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 (水)		なめし		ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	こまつな、のざわな	562 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 にんにく、こんにゃく	23. 2 g
		すましじる			ふ			えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、なめこ	18. 0 g
2 (木)		ビスキュイパン	たまご	ぎゅうにゅう	まるパン、さとう、小麦粉	マーガリン		726 kcal	
		ミートボールシチュー	ぶたにく、たまご、大豆		パン粉、じゃがいも 小麦粉、デミソース	あぶら バター	にんじん、トマト缶	たまねぎ、マッシュルーム、セロリー	24. 3 g
		フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	30. 4 g
6 (月)		げんまいじゃこピラフ	大豆	ぎゅうにゅう じゃこ	こめ、玄米	あぶら バター	にんじん、パセリ	ごぼう、にんにく	556 kcal
		ABCスープ	ぶたにく		じゃがいも ABCマカロニ	あぶら	こまつな	たまねぎ	18. 3 g
		カリカリベーコンサラダ	ベーコン		さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	18. 4 g
7 (火)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ			575 kcal	
		さかなのこうみやき	さかな		さとう	ごまあぶら		たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	27. 4 g
		うめのおかかあえ		おかか	さとう		にんじん、こまつな	だいこん、うめ	15. 2 g
8 (水)		クリームライス	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、小麦粉	あぶら バター	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、セロリー	605 kcal
		トマトスープ	ウインナー		白いんげんまめ、さとう	あぶら	にんじん、トマト缶	かぶ、キャベツ、えのきたけ	20. 5 g
		くだもの ミルクパン		ぎゅうにゅう	ミルクパン			かき	19. 4 g
9 (木)		ビーンズオムレツ	たまご、とりにく、大豆	ぎゅうにゅう		バター 生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム	26. 2 g
		マカロンサラダ			マカロニ、さとう	マヨネーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	26. 0 g
		オニオンスープ	ベーコン		じゃがいも		パセリ	たまねぎ	
10 (金)		いかめし	いか	ぎゅうにゅう	こめ、さとう		にんじん、こまつな	しょうが	561 kcal
		いしかりじる	さけ、木綿豆腐、みそ		さとう		にんじん	はくさい、えのきたけ、こんにゃく ねぎ、だいこん	23. 8 g
		じゃがバター			じゃがいも	あぶら バター	パセリ	たまねぎ	13. 8 g
13 (月)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ			582 kcal	
		まさごあげ	しほり豆腐、いか、たまご	じゃこ ひじき	かたくり粉	あぶら	にんじん	ねぎ	24. 4 g
		すりごまあえ			さとう	ごま	にんじん、こまつな	もやし	17. 4 g
14 (火)		けんちんじる	とりにく、木綿豆腐		さといも	あぶら	にんじん	だいこん、ねぎ、こんにゃく	
		ちらしずし	えび、たまご、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん、いんげん	れんこん、かんぴょう、干しいたけ	669 kcal
		ぐたくさんみそじる	木綿豆腐、みそ	わかめ			ほうれんそう	だいこん、ねぎ	23. 3 g
15 (水)		いも天			さつまいも、小麦粉	あぶら		18. 3 g	
		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ			618 kcal	
		ぶたにくのくわやき	ぶたにく		さとう				27. 7 g
16 (木)		れんこんきんぴら	ちくわ		さとう	ごまあぶら	にんじん	れんこん、こんにゃく	22. 4 g
		かぶのみそじる	あつあげ、みそ				こまつな	かぶ、たまねぎ、ねぎ	
		まるパン		ぎゅうにゅう	まるパン				669 kcal
17 (金)		ムロアジメンチ	ムロアジ、たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、パン粉	あぶら		にんにく、たまねぎ	30. 5 g
		コーンフ레이크のせ サラダ			コーンフ레이크、さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	22. 9 g
		レンズまめスープ	ぶたにく		レンズまめ、じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ、セロリー、にんにく	
18 (土)		ペペロンチーノ	ベーコン、ウインナー	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	オリーブあぶら	ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	620 kcal
		グリーンサラダ			さとう	オリーブあぶら	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり	22. 0 g
		くりケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、はちみつ、くり	バター			22. 0 g
21 (火)		ちゅうかどん	ぶたにく、いか	乳酸菌飲料	こめ、かたくり粉	あぶら	にんじん チンゲンサイ	はくさい、たけのこ、ねぎ、しょうが 干しいたけ、たまねぎ	557 kcal
		わかめスープ	とりにく、木綿豆腐	わかめ		ごま		ねぎ、もやし	22. 6 g
		アセロラゼリー			さとう			アセロラジュース、かんてん、みかん缶	14. 6 g
22 (水)		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	たまねぎ、マッシュルーム	596 kcal
		ほうれんそうスープ	とりにく、木綿豆腐				にんじん ほうれんそう	たまねぎ	18. 8 g
		アップルパイ			パイ皮、さとう	バター		りんご、レモンじる	19. 7 g
24 (金)		もみじごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ	ごま	にんじん		572 kcal
		おでん	つみれ、さつまいも がんとどき	こんぶ	ちくわぶ、じゃがいも			だいこん、こんにゃく	26. 3 g
		キャベツとしらすあえ		しらす	さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、もやし	16. 3 g
27 (月)		パンブキンカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、はちみつ	あぶら、バター 生クリーム	かぼちゃ 赤ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	618 kcal
		ひじきサラダ	みそ	ひじき	さとう	あぶら	ブロッコリー にんじん	キャベツ	19. 2 g
		くだもの						ラフランス	20. 3 g
28 (火)		タンタンメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう	ごまあぶら ねりごま	チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ねぎ	687 kcal
		あげギョーザ	ぶたにく		ぎょうざの皮	あぶら	にら	キャベツ、干しいたけ、にんにく	26. 3 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ			みかん缶、もも缶、パイナップル缶、アロエ	31. 4 g
29 (水)		ごもくチャーハン	ぶたにく、たまご、えび	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく	563 kcal
		めかぶスープ	ぶたにく、木綿豆腐	めかぶ			にんじん	はくさい、たまねぎ	23. 2 g
		切り干しだいこんサラダ			さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり、もやし、切り干しだいこん	19. 2 g
30 (木)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ			571 kcal	
		さかなのごまみそやき	さかな、みそ			ごま		ねぎ	28. 9 g
		はくさいのいそあえ		のり			こまつな	はくさい、もやし	16. 0 g
30 (木)		せんべいじる	とりにく	にぼし	せんべい		にんじん	ごぼう、まいたけ、ねぎ	
		ツナマヨトースト	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	食パン	マヨネーズ	パセリ	たまねぎ	650 kcal
		みずなサラダ			さとう	あぶら	にんじん	みずな、だいこん、コーン	26. 3 g
れんこんチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう	ひよこまめ、小麦粉 じゃがいも	あぶら バター	にんじん		れんこん、たまねぎ	29. 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。