



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
			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）		たんぱく質
			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	脂質
3 (月)		ガーリックライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	587 kcal
		パリパリサラダ			じゃがいも、はちみつ	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	19.5 g
		ABCスープ	ぶたにく		ABCマカロニ じゃがいも		こまつな	たまねぎ、セロリー	19.8 g
4 (火)		にくみそどん	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	ピーマン	キャベツ、つきこん、しょうが	570 kcal
		ごまあえ			さとう	すりごま	にんじん、こまつな	もやし	23.4 g
		けんちんじる	ぶたにく、木綿豆腐		じゃがいも		にんじん	だいこん、干しいたけ、ねぎ	18.8 g
5 (水)		フィッシュサンド	さかな、たまご	ぎゅうにゅう	ミルクパン、小麦粉 パン粉	あぶら			598 kcal
		ラタトゥイユ			じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン トマト缶	なす、たまねぎ、にんにく	25.8 g
		まめのクリームスープ		ぎゅうにゅう	じゃがいも、ひよこまめ 小麦粉	あぶら バター	にんじん、パセリ	コーン、たまねぎ	21.8 g
6 (木)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				580 kcal
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく、木綿豆腐 たまご		さとう	あぶら	にんじん、ゴーヤ	しょうが	25.8 g
		えだまめ						えだまめ	20.3 g
		なすのみそしる	みそ、油あげ				にんじん	なす、たまねぎ、ねぎ	
7 (金)		たなばたずし	たまご、とりにく 油あげ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	あぶら	にんじん	かんぴょう、干しいたけ グリーンピース	642 kcal
		そうめんじる	木綿豆腐		そうめん		にんじん、オクラ	ねぎ	21.8 g
		フルーツポンチ						もも缶、パイナップル缶、みかん缶、かんてん	16.0 g
10 (月)		えだまめごはん		ぎゅうにゅう	こめ	ごま		えだまめ	657 kcal
		とりのごまからめ	とりにく		かたくり粉、さとう	あぶら		しょうが	28.6 g
		わふうサラダ		じゃこ	さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、だいこん	25.2 g
		すましじる	木綿豆腐		じゃがいも、麩		こまつな	ねぎ	
11 (火)		みそラーメン	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	あぶら	にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン ねぎ	565 kcal
		とびうおあげげキョーザ	ぶたにく、とびうお		ぎょうざのかわ	あぶら	にら	キャベツ、干しいたけ	25.8 g
		くだもの						さくらんぼ	18.5 g
12 (水)		キムチチャーハン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	ピーマン	キムチ、キャベツ、ねぎ	565 kcal
		ナムル	とりにく			ごまあぶら	にんじん	もやし、きゅうり	23.0 g
		はるさめトマトスープ	ぶたにく			あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、キャベツ はるさめ	18.3 g
13 (木)		ビスキュイパン	たまご	ぎゅうにゅう	ミルクパン、さとう 小麦粉	マーガリン			576 kcal
		にくだんごスープ	とりにく		パン粉、かたくり粉		にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ	22.6 g
		レモンドレサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、もやし、コーン、レモン	22.4 g
14 (金)		ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				619 kcal
		さかなのなんばんづけ	さかな		かたくり粉、さとう	あぶら		ねぎ、しょうが	26.9 g
		中華風やさしいため			さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	たけのこ、干しいたけ、しょうが にんにく、はるさめ	17.6 g
		たまねぎのみそしる	木綿豆腐、みそ		じゃがいも			たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
18 (火)		なつやさいかレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、小麦粉、はちみつ	あぶら バター	にんじん、ピーマン かぼちゃ	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	638 kcal
		ひじきサラダ	みそ	ひじき	さとう	ごま、あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	19.8 g
		くだもの						メロン	21.6 g
19 (水)		あなごめし	あなご	にゅさんきん いんりょう	こめ、さとう	ごま		ねぎ、しょうが	578 kcal
		とうがんのうまに	ぶたにく、あつあげ		じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	とうがん、たまねぎ、しょうが	21.2 g
		キャベツのいそあえ		のり			にんじん、こまつな	キャベツ	12.6 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。