

9がつのこんだてよていひょう

★今月のめあて 時間を守って食べましょう

墨田区立緑小学校 給食部

ひにち	ようび	ランチルーム	牛乳	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の調子を整えるもの(みどり)	体の熱や力になるもの(きいろ)
2	金			カレーライス	ひよこ豆入りサラダ 果物(梨)	710	19.9	牛乳・豚肉・ひよこ豆	にんにく・しょうが・セロリー・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・果物	米・油・バター・小麦粉・じゃが芋・ごま・砂糖・マンゴーチャツネ
5	月			中華丼	もずくスープ スパイシー豆	639	28.8	牛乳・豚肉・いか・えび・豆腐・もずく・大豆	干しいたけ・にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・小松菜	米・油・砂糖・でんぷん
6	火			ごはん	豚肉のしょうが焼き ごま酢和え 味噌汁	621	24.5	牛乳・豚肉・味噌・豆腐・油揚げ	キャベツ・にんじん・にんにく・しょうが・小松菜・玉ねぎ・ねぎ	米・油・砂糖・ごま
7	水			ココアパン	魚のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト キャベツスープ	609	27.9	牛乳・粉チーズ・ベーコン・豚肉・タラ	玉ねぎ・にんにく・パセリ・いんげん・にんじん・キャベツ・小松菜	ココアパン・パン粉・油・バター・じゃが芋
8	木			たまご入りごはん	車麩と野菜のうま煮 青大豆とひじきのサラダ 果物(冷凍アップル)	637	23.4	牛乳・鶏卵・鶏肉・昆布・青大豆・ひじき	ごぼう・にんじん・いんげん・きゅうり・キャベツ・果物	米・油・こんにゃく・じゃが芋・車麩・砂糖
9	金			あんかけ焼きそば	ポテトフライ ぶどうジュースゼリー	692	24.6	牛乳・豚肉・えび・青のり・寒天	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・にら・ぶどう	中華麺・油・砂糖・でんぷん・じゃが芋
12	月	2-2		むろあじと野菜のそぼろ丼	干草和え 味噌汁	600	25.7	牛乳・むろあじ・鶏卵・味噌・油揚げ・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・にんじん・れんこん・干しいたけ・いんげん・ほうれん草・キャベツ・ねぎ	米・油・砂糖・ごま・こんにゃく・じゃが芋
13	火	2-2		焼きカレーパン	じゃこサラダ たまごスープ	588	26.6	牛乳・豚肉・鶏卵・粉チーズ・ちりめんじゃこ	玉ねぎ・ホールトマト・にんにく・セロリー・大根・キャベツ・にら・小松菜	ミルクパン・油・小麦粉・バター・パン粉・じゃが芋・でんぷん
14	水			冷やしうどん	もやしときゅうりの和え物 月見だんご	627	22.7	牛乳・鶏肉・油揚げ・きなこ	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・小松菜・もやし・きゅうり・かぼちゃ	うどん・砂糖・ごま・白玉粉・小麦粉
15	木	2-3		きのこ鶏肉のばら寿司	アーモンド和え 味噌汁 果物(極早生みかん)	596	22.6	牛乳・鶏肉・きざみのり・油揚げ・味噌・豆腐	干しいたけ・しめじ・えのき・いんげん・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・小松菜・果物	米・アーモンド粉・砂糖・ごま・じゃが芋・ごま
16	金	2-3		麦入りごはん	さばのごぼう味噌焼き きゅうりの南蛮漬け すまし汁	595	26.5	牛乳・さば・味噌・豆腐・わかめ	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・玉ねぎ	米・麦・砂糖・ごま
20	火			栗入りまいたけおこわ	まめあじのから揚げ けんちん汁	637	23.9	牛乳・鶏肉・油揚げ・豆腐・まめあじ	まいたけ・にんじん・しょうが・ごぼう・大根・ねぎ・小松菜・果物	米・もち米・むぎくり・油・でんぷん・こんにゃく・じゃが芋
21	水			ハヤシライス	カレーポテト入りサラダ 果物(梨)	707	18.1	牛乳・豚肉	にんにく・セロリー・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・果物	米・麦・油・バター・小麦粉・じゃが芋
23	金			スパゲティービーンズソース	バジルドレッシングサラダ 果物(りんご)	704	25.1	牛乳・豚肉・レンズ豆・粉チーズ	玉ねぎ・にんじん・にんにく・セロリー・キャベツ・きゅうり・ピーマン・ホールトマト・レモン汁・果物	スパゲティー・油・小麦粉・砂糖・バター・じゃが芋
26	月			キムタクチャーハン	野菜チップス わかめスープ 果物(冷凍みかん)	580	17.2	牛乳・豚肉・鶏肉・わかめ	玉ねぎ・にんじん・しょうが・たくあん・れんこん・キムチ・ピーマン・ねぎ・かぼちゃ・果物	米・油・ごま・さつまいも
27	火	ふれあい給食		麦入りごはん	さんまの松前煮 味噌汁 野菜のおかか 醤油和え	682	27.1	牛乳・さんま・昆布・削り節・油揚げ・味噌・わかめ	玉ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・大根	米・麦・砂糖
28	水			ソフトフランスパン	ポテトオムレツ ごまだれサラダ コーンポタージュ	667	25.9	牛乳・鶏卵・ベーコン・鶏肉・生クリーム	玉ねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・セロリー・パセリ・クリームコーン	ソフトフランスパン・じゃが芋・油・バター・ごま・小麦粉
29	木	ふれあい給食		おかかごはん	鮭の塩麹焼き いもこ汁 五目豆	697	31.9	牛乳・さけ・削り節・大豆・豆腐・豚肉	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・いんげん・大根・ねぎ・小松菜	米・ごま・塩麹・こんにゃく・砂糖・油・里芋
30	金			きつねうどん	关ぶら(いか、さつまいも) もやしときゅうりのピリ辛和え 果物(極早生みかん)	661	27.7	牛乳・鶏卵・鶏肉・油揚げ・いか	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・もやし・小松菜・果物	うどん・砂糖・油・小麦粉・さつまいも・ごま

※仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。

※15日、16日・みどり学級3、4年生は、移動教室のため給食はありません。

※27日、29日・3年生と地域の方との、ふれあい給食があります。