



1 かつのこんだてよていひょう



今月のめあて…バランスよく食べて健康な体をつくりましょう

墨田区立緑小学校

| 日 | ごはん・パン・めん | おかず・デザート | 牛乳 | エネルギー | たんぱく質 | 体をつくるもの(あか) | 体の熱や力になるもの(きいろ) | 体の調子を整えるもの(みどり) |
|-----------|--------------|---|----|-------|-------|--|---|---|
| 9 (木) | 豆腐といかのチリソース丼 | バンサンスー 菓物(みかん) | | 640 | 28.8 | 飲用牛乳,豚ひき肉,赤みそ,いか,木綿豆腐, | 米,押麦,油,上白糖,でんぷん,ごま油,普通はるさめ(乾),白ごま | にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,くだもの(みかん) |
| 10 (金) | スパゲティクリームソース | じゃが芋のハニーサラダ りんごのコンポート | | 650 | 22.4 | 飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳調理用,生クリーム | スパゲティ,サラダ油,バター,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,上白糖 | セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),しめじ,きゅうり,キャベツ,りんご,レモン |
| 14 (火) | ぶりの炊き込みごはん | ★6年生考案のこんだて★ ほうれん草のバター 醤油炒め お雑煮 | | 634 | 23.8 | 飲用牛乳,ぶり,ベーコン,鶏肉,姫なると,木綿豆腐 | 米,米粒麦,油,でんぷん,三温糖,白ごま,バター,さといも,白玉粉,小麦粉 | しょうが,キャベツ,にんじん,ほうれん草,マッシュルーム(水煮),だいこん,干しいたけ,こまつな |
| 15 (水) | ナン | ゆで野菜とじゃが芋のごまだれサラダ チリコンカーン 菓物(天草オレンジ) | | 556 | 22.9 | 飲用牛乳,豚ひき肉,大豆 | ナン,ソフタイマー,ガリ,小麦粉,上白糖,じゃがいも,白ごま,ごま油,サラダ油 | にんにく,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン,くだもの(オレンジ) |
| 16 (木) | ごはん | いかのねぎ塩焼き 彩り野菜の和え物 せんべい汁 | | 554 | 25.3 | 飲用牛乳,いか,鶏肉 | 米,油,ごま油,白ごま,上白糖,糸こんにゃく,南部せんべい | にんにく,しょうが,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,洗いごぼう,だいこん,しめじ |
| 17 (金) | チャプチェ丼 | チョレギサラダ 菓物(りんご) | | 558 | 18.5 | 飲用牛乳,豚中肉,耐熱系寒天,きざみのり | 米,ごま油,上白糖,油,普通はるさめ(乾),白ごま | にんにく,たまねぎ,きくらげ(乾),キャベツ,にんじん,ら,赤ピーマン,だいこん,きゅうり,くだもの(りんご) |
| 20 (月) | キムタクチャーハン | いかのチリソース 豆腐の五目スープ | | 567 | 28.2 | 飲用牛乳,豚中肉,いか,鶏肉,木綿豆腐 | 米,ごま油,白ごま,でんぷん,油,上白糖,サラダ油 | しょうが,だいこん(勿論),はくさい(キムチ),ピーマン,にんにく,ねぎ,干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),もやし,こまつな |
| 21 (火) | みそ煮込みうどん | ★6年生考案のこんだて★ 和風厚焼き玉子 小松菜のごま和え | | 552 | 30.1 | 飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,白みそ,鶏ひき肉,鶏卵 | さといも,冷凍うどん,サラダ油,上白糖,白ごま | 干しいたけ,にんじん,だいこん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,ほうれん草 |
| 22 (水) | 高野豆腐のそぼろ丼 | のっぺい汁 芋ようかん | | 630 | 25.7 | 飲用牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐(乾),豚中肉,生揚げ,粉寒天 | 米,油,上白糖,こんにゃく,さといも,でんぷん,さつまいも,三温糖 | しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),さやいんげん,だいこん,しょうが,えのきたけ,たまねぎ,こまつな |
| 23 (木) | ドライカレーライス | 海藻サラダ 菓物(いちご) | | 644 | 22.5 | 飲用牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆,海藻ミックス,耐熱系寒天 | 米,バター,小麦粉,サラダ油,上白糖,ごま油,白ごま | にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,きゅうり,くだもの(いちご) |
| 24 (金) | ミルクパン | 魚のハーブパン粉焼き じゃこサラダ ミネストローネ | | 586 | 30.1 | 飲用牛乳,たら,エダム粉チーズ,ちりめんじゃこ,ベーコン,豚中肉,ひよこ豆(乾) | ミルクパン,パン粉,オリーブ油,白ごま,上白糖,ごま油,じゃがいも | パセリ,にんにく,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,セロリ,たまねぎ,ホールトマト |
| 27 (月) | ひじきと油揚げのごはん | 焼きししゃも 臭汁 キャベツのピリ辛和え | | 572 | 25.3 | 飲用牛乳,油揚げ,干ひじき,ししゃも,豚中肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ | 米,三温糖,ごま油,油,じゃがいも | にんじん,キャベツ,洗いごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,きゅうり |
| 28 (火) | お絵かきオムライス | ポトフ 菓物(ぼんかん) | | 639 | 23.9 | 飲用牛乳,ベーコン,鶏肉,鶏卵,ウインナー | 米,バター,サラダ油,じゃがいも | セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),にんにく,しょうが,キャベツ,くだもの(ぼんかん) |
| 29 (水) | 二色コッペ | くじらとポテトのケチャップ和え キャベツスープ | | 550 | 23.5 | 飲用牛乳,くじら,ベーコン,鶏肉 | コッペパン,ソフタイマー,ガリ,いちごジャム,油,じゃがいも,でんぷん,上白糖 | しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな |
| 30 (木) | 麦入りごはん | さばのごまみそがけ 眞沢山汁 切り干し大根の炒め煮 | | 597 | 27.1 | 飲用牛乳,さば,赤みそ,油揚げ,木綿豆腐 | 米,押麦,上白糖,でんぷん,白ごま,糸こんにゃく,三温糖,サラダ油,こんにゃく | しょうが,切干しだいこん,干しいたけ,にんじん,こまつな,だいこん,えのきたけ,ねぎ |
| 31 (金) | あんかけ焼きそば | スパイシー豆 つぶつぶオレンジゼリー | | 557 | 24.1 | 飲用牛乳,豚中肉,いか,煎り大豆,粉寒天 | 油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま油 | たまねぎ,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),キャベツ,もやし,ら,オレンジジュース,みかん缶詰 |

※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。

