



2 かつのこんだてよていひょう



今月のめあて…なごやかに会食しましょう

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	E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)
3 (月)	いわしのかば焼き丼	真沢山汁 きなこ豆		629	27.6	飲用牛乳,いわし,油揚げ,木綿豆腐,煎り大豆,きな粉	米,油,でんぷん,三温糖,白ごま,サラダ油,こんにゃく	しょうが,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな
4 (火)	鶏南蛮うどん	いもち ごまびたし		548	24.7	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,ピザチーズ	でんぷん,冷凍うどん,じゃがいも,白ごま	たまねぎ,しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな,えのきたけ,キャベツ
5 (水)	ビーフカレーライス	海藻サラダ アップルゼリー		657	21.7	飲用牛乳,和牛,海藻ミックス,耐熱糸寒天,粉寒天	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,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,もやし,きゅうり,りんごジュース,りんご(缶詰)
6 (木)	わかめとじゃこのごはん	いかの香味焼き 真汁 ちくわと野菜の和え物		565	32.0	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,いか,ちくわ,豚中肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	米,白ごま,ごま油,上白糖,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,洗いごぼう,だいこん,えのきたけ
7 (金)	ニ色ガーリックフランス	ポルシチ ごまだれサラダ くだもの(ネーブルオレンジ)		560	20.8	飲用牛乳,豚中肉,生クリーム	ソフトフランスパン,バター,油,じゃがいも,上白糖,白ごま,ごま油,サラダ油	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ホールトマト,かぶ,きゅうり,ホールコーン,くだもの(オレンジ)
10 (月)	スパゲティービーンズソース	れんこんチップスサラダ くだもの(いちご)		596	24.2	飲用牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾),ちりめんじゃこ	スパゲティ,サラダ油,油,上白糖,バター,小麦粉,白ごま,ごま油	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,マッシュルーム(水煮),れんこん,キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン,くだもの(いちご)
12 (水)	ごはん	鮭の南部焼き 小松菜の和え物 きのこのみそ汁		588	27.5	飲用牛乳,鮭,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,白ごま,上白糖,ごま油	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,えのきたけ,しめじ,なめこ(水煮),ねぎ
13 (木)	パエリア	押麦入り野菜スープ ブラウニー		605	25.5	飲用牛乳,鶏肉,いか,ベーコン,鶏肉,鶏卵,牛乳調理用,生クリーム	米,バター,オリーブ油,油,押麦,上白糖,小麦粉,粉糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,ピーマン,セロリ,キャベツ,だいこん,こまつな
14 (金)	きなこ揚げパン	わんたんスープ 大根サラダ		602	19.4	飲用牛乳,きな粉,豚中肉,生わかめ	油,マーガリンパン,上白糖,サラダ油,ワントンの皮,白ごま,三温糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,にんにく,もやし,ねぎ,こまつな,しょうが,だいこん,キャベツ
17 (月)	ねぎ塩豚丼	小魚のから揚げ 糸こんにゃくサラダ		569	24.0	飲用牛乳,豚中肉,小魚(コマイ)	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油,糸こんにゃく,サラダ油	にんにく,たまねぎ,たけのこ(水煮),もやし,ねぎ,レモン,にら,しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり
18 (火)	ごはん	昆布のふりかけ 肉じゃが 干草和え		576	21.5	飲用牛乳,細切昆布,細かい削り節,豚中肉,鶏卵,油揚げ	米,上白糖,白ごま,油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖,糸こんにゃく	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ほうれんそう,キャベツ
19 (水)	上海焼きそば	ビーンズポテト フルーツポンチ		585	22.7	飲用牛乳,ほたてがい(貝柱),豚中肉,大豆,粉寒天	油,むし中華めん,じゃがいも,上白糖	たまねぎ,たけのこ(水煮),もやし,キャベツ,にんじん,にら,オレンジジュース,みかん(缶詰),りんご(缶詰),パイナップル(缶詰),あんず(缶詰)
20 (木)	もち麦入りごはん	めかじきのねぎみそ焼き 筑前煮 かきたま汁		554	27.1	飲用牛乳,めかじき,西京みそ,鶏肉,木綿豆腐,鶏卵	米,押麦,ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖,でんぷん	ねぎ,しょうが,洗いごぼう,れんこん,にんじん,たけのこ(水煮),干しいたけ,さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,にら
21 (金)	ピザトースト	かぶのクリームシチュー ひよこ豆入りサラダ くだもの(デコボン)		644	27.3	飲用牛乳,ベーコン,ソフトサラミ,ピザチーズ,牛乳調理用,ベーコン,豚中肉,ひよこ豆(乾),生クリーム	食パン,オリーブ油,油,バター,小麦粉,じゃがいも,上白糖,サラダ油,白ごま	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ピーマン,セロリ,にんじん,かぶ,しめじ,キャベツ,きゅうり,くだもの(デコボン)
25 (火)	マーボー麺	春雨サラダ くだもの(りんご)		601	27.1	飲用牛乳,豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま油,普通はるさめ(乾),ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ,ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),キャベツ,きゅうり,くだもの(りんご)
26 (水)	昆布ごはん	和風厚焼き玉子 ひっつみ汁		572	26.4	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,細切昆布,鶏ひき肉,鶏卵,鶏肉	米,油,糸こんにゃく,三温糖,白ごま,サラダ油,上白糖,ごま油,小麦粉	洗いごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,干しいたけ,だいこん,ねぎ,こまつな
27 (木)	ごはん	さばのピリ辛焼き もすくのみそ汁 もやしときゆりの和え物		600	28.7	飲用牛乳,さば,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,もすく	米,三温糖,でんぷん,白ごま,上白糖,ごま油	しょうが,きゅうり,もやし,ねぎ
28 (金)	あしたばパン	メンチカツ ポイルキャベツ 野菜スープ		647	25.2	飲用牛乳,国産牛ひき肉,豚ひき肉,ベーコン,豚中肉	あしたばパン,油,でんぷん,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しょうが,ホールコーン,こまつな,もやし

※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。

※27(木)…みどり学級は遠足のため、給食はありません。