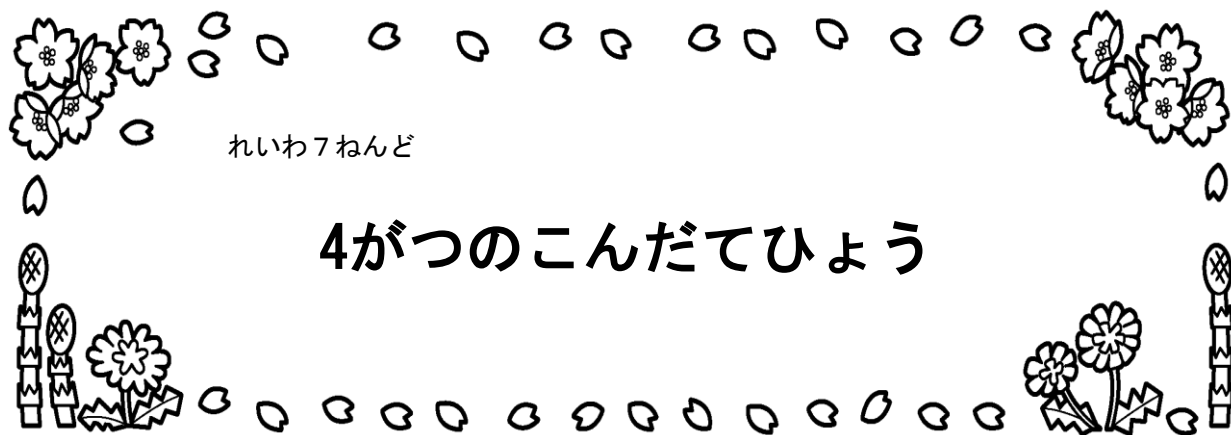




墨田区立東吾嬬小学校

日 ・ 曜 日	主 食	牛 乳	お か ず	ち にく 血や肉になる(赤)	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑)	エネルギー たんぱくしつ
9 水	あんかけごはん	○	ネーブル	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、いとこんにゃく、さとう、くずこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、きゃべつ、こまつな、ネーブル	525 kcal 18.7 g
10 木	ごはん だいずのふりかけ	○	はるやさいのにももの アーモンドあえ	いりだいず、こまかいけずりぶし、あおのり、ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく	こめ、あぶら、しろごま、さとう、こんにゃく、じゃがいも、アーモンド	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、さやえんどう、きゃべつ、もやし、こまつな	565 kcal 22.4 g
11 金	スパゲティうみのさちソース	○	じゃがいものハニーサラダ カラマンダリン	ぶたにく、えび、いか、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、バター、こむぎこ、あげあぶら、じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゅうり、カラマンダリン	655 kcal 27.1 g
14 月	ガルバンゾーカレーライス 1ねんせいきゅうしよくかいし	○	やさいサラダ セミノール	ぶたにく、ひよこまめ、ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、セミノール	649 kcal 20.4 g
15 火	ソースやきそば	○	アロエいりフルーツポンチ	ぶたにく、あおのり、ぎゅうにゅう、にゅうさんきんいんりょう	あぶら、むしちゅうかめん、さとう	たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん、みかん(かん)、パイナップル(かん)、おうとう(かん)、アロエ(かん)	580 kcal 18.7 g
16 水	ミルクパン	○	コロッケ キャベツソテー ちんげんさいとしめじのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたひき、たまご、ベーコン、ぶたにく、とうふ	ミルクパン、あげあぶら、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、しょうが、しめじ、ちんげんさい	651 kcal 26.1 g
17 木	ごはん	○	さばのピリからやき きんぴらだいず いなかじる	ぎゅうにゅう、さば、だいず、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、とうふ、わかめ	こめ、さんおんとう、でんぷん、しろごま、ごまあぶら、いとこんにゃく、さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、えどな	655 kcal 30.5 g
18 金	マーボーどん	○	わかめのごまだれサラダ きよみオレンジ	ぶたにく、あかみそ、とうふ、ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、あぶら、さとう、くずこ、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、きよみオレンジ	625 kcal 25.6 g
21 月	チキンライス	○	コーンチャウダー ニューサマーオレンジ	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ちょうりょうぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、バター、あぶら、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン、パセリ、ニューサマーオレンジ	578 kcal 20.0 g
22 火	たけのこごはん	○	ししゃものからあげ かきたまじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ししゃも、とりにく、とうふ、たまご、わかめ	こめ、あげあぶら、でんぷん	たけのこ、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、えどな	557 kcal 24.8 g
23 水	セサミトースト	○	ポークビーンズ わふうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	しよくパン、マーガリン、グラニューとう、しろごま、あぶら、じゃがいも、さとう、バター、こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり	558 kcal 22.4 g
24 木	とりなんばんうどん	○	くさだんご かわちばんかん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、うぐいすきなこ	でんぷん、うどん、しらたまこ、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、かわちばんかん	584 kcal 23.1 g
25 金	ごまごはん	○	さわらのしおこうじやき こんにゃくのピリリに きのこのかきたまじる	ぎゅうにゅう、さわら、とりにく、たまご、とうふ	こめ、しろごま、しおこうじ、ごまあぶら、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、なましいたけ、しめじ、えどな	625 kcal 29.7 g
28 月	わかめごはん	○	わふうあつやきたまご キャベツとえのきのおひたし とんじる	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こめ、しろごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、えのきだけ、きゃべつ、ごぼう、だいこん、ねぎ	581 kcal 25.3 g
30 水	ぶどうパン	○	さかなのハーブパンこやき リヨネーズポテト キャベツスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、こなチーズ、ベーコン、ぶたにく	ぶどうパン、パンこ、オリーブオイル、じゃがいも、バター、あぶら	パセリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ、こまつな	550 kcal 18.8 g

* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。
 * エネルギーとたんぱくしつの値は中学年(3, 4年)1人分です。
 * 「こんだてひょう」と「きゅうしよくだより」を家庭と学校の架け橋にしたいと思います。よろしくお願いいたします。
 * 10日のはるやさいのにももの、22日のたけのこごはんのたけのこは朝一番に給食室でゆがいたたけのこを使います。