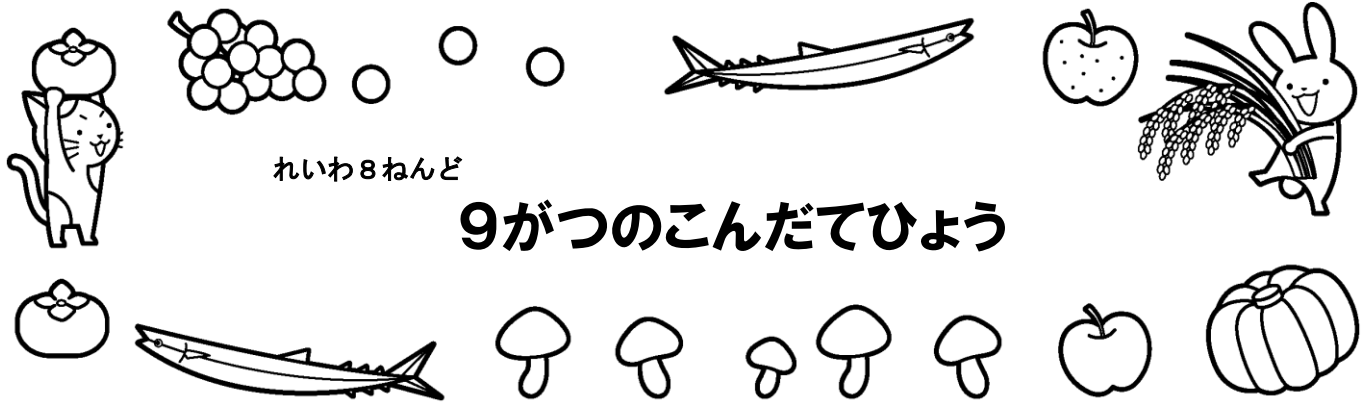




れいわ8ねんど

9がつのこんだてひょう

墨田区立東吾嬬小学校

日 ひ 曜 日 よう び	主 しゅ 食 しょく	牛 ぎゅう 乳 にゅう	お か ず	ち 血 にく や肉になる(赤) あか	ねつ 熱 ちから や力になる(黄) き	からだ 体の調子を整える(緑) ちようし ととの みどり	エネルギー たんぱくしつ
2 水	やきにくごはん	○	もやしのナムル たまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, わかめ	こめ, もちむぎ, あぶら, さと う, ごまあぶら, しろごま, でん ぷん, ラーゆ	しょうが, もやし, にんじん, にん にく, たまねぎ, たけのこ, ねぎ	621 kcal 26.4 g
3 木	シーフードピラフ	○	ポトフ なし	とりにく, いか, えび, ぎゅう にゅう, ペーコン, ぶたにく, ウ インナー	こめ, もちむぎ, バター, あぶ ら, じゃがいも	たまねぎ, しめじ, にんじん, ピー マン, セロリ, きゃべつ, パセリ, な し	548 kcal 22.5 g
4 金	ごはん	○	さけのしおこうじやき やさいのいために いなかじる	ぎゅうにゅう, さけ, とうふ, わ かめ	こめ, しおこうじ, あぶら, ごま あぶら, こんにやく, さとう, じゃがいも	ごぼう, れんこん, にんじん, ほし しいたけ, こまつな, だいこん, ね ぎ	573 kcal 25.1 g
7 月	ドライカレーライス	○	えだまめサラダ りんご	ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゅう	こめ, もちむぎ, あぶら, こむぎ こ, バター, しろごま, 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, ピーマン, もやし, きゅうり, えだまめ, りんご	645 kcal 22.0 g
8 火	ごはん しぶりとはかごしまけんあまみの ほうげんでとうがんの事です。	○	さばのみそに いそかあえ しぶりじる	ぎゅうにゅう, さば, のり, とり にく, あぶらあげ	こめ, さとう, でんぷん	しょうが, ねぎ, はくさい, えのき だけ, こまつな, にんじん, ほしし いたけ, とうがん, えどな	585 kcal 26.9 g
9 水	にしよくガーリック バターフランスパン	○	ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, かいそうミックス	ソフトフランスパン, バター, あぶら, じゃがいも, さとう, こ むぎこ, ごまあぶら	にんにく, パセリ, セロリ, たまね ぎ, にんじん, しめじ, もやし, きゅ うり, ホールコーン	583 kcal 24.2 g
10 木	ひやしラーメン	○	フライドポテト バレンシアオレンジ (わかやまけんさん)	ぶたにく, ぎゅうにゅう, あお のり	ラーメン, ごまあぶら, あぶら, さとう, あげあぶら, じゃがい も	もやし, にら, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ, しょうが, に んにく, バレンシアオレンジ	562 kcal 24.2 g
11 金	こうやとうふのそぼろどん	○	ごまあえ むらくもじる	とりにく, こうやとうふ, ぎゅ うにゅう, とうふ, たまご	こめ, もちむぎ, あぶら, さと う, しろごま, でんぷん, ラーゆ	しょうが, にんじん, ほししいた け, れんこん, さやいんげん, きゃ べつ, もやし, こまつな, たまねぎ	599 kcal 27.9 g
14 月	スパゲティなすいりミートソース	○	ポテトいりサラダ ぶどう	ぶたにく, こなチーズ, ぎゅう にゅう	スパゲティ, あぶら, こむぎこ, さとう, バター, じゃがいも	セロリ, にんにく, たまねぎ, にん じん, ホールトマト, なす, ピーマ ン, きゃべつ, きゅうり, ホール コーン, ぶどう	603 kcal 23.2 g
15 火	まいたけごはん	○	きりぼしだいこんのいために とんじる	とりにく, あぶらあげ, ぎゅう にゅう, だいず, ぶたにく, とう ふ	こめ, もちむぎ, あぶら, いとこ んにやく, さとう, ごまあぶら, こんにやく, じゃがいも	まいたけ, にんじん, えどな, きり ぼしだいこん, ごぼう, だいこん, ねぎ	569 kcal 23.5 g
16 水	フィッシュバーガー	○	たまごいりコーンスープ れいとうみかん	しいら, ぎゅうにゅう, ペーコ ン, ぶたにく, たまご	ミルクパン, あげあぶら, こむ ぎこ, でんぷん, パンこ	きゃべつ, にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン, もやし, えどな, みかん	581 kcal 30.1 g
17 木	ごはん・ひじきのふりかけ	○	にくじゃが ししゃものごまやき	めひじき, けずりぶし, ぎゅう にゅう, ぶたにく, ししゃも	こめ, ごまあぶら, さとう, しろ ごま, こんにやく, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ほししいた け, こまつな	667 kcal 26.6 g
18 金	ジャンバラヤ ペリーA(ぶどう)から ジュースをつくり、ゼリーに しあげます。 ぶどういろをたのしみながら、 たべてください。	○	レンズまめとウインナーのスープ ぶどうジュースゼリー ～シャインマスカットのせ～	ポークハム, チョリソーソー セージ, えび, ぎゅうにゅう, ペーコン, ウインナー, レンズ まめ, かんてん, ゼラチン	こめ, もちむぎ, バター, あぶ ら, じゃがいも, ABCマカロニ, さとう	にんにく, セロリ, たまねぎ, ホー ルトマト, あかピーマン, ピーマ ン, パセリ, ペリーA(ぶどう), シャインマスカット	608 kcal 21.9 g
24 木	さんまのかばやきどん	○	きゃべつのりんごソースかけ みそしる	さんま, ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ	こめ, もちむぎ, あげあぶら, で んぷん, さんおんとう, さとう, あぶら, じゃがいも	しょうが, きゃべつ, にんじん, きゅうり, りんご, たまねぎ, えの きだけ, ねぎ	674 kcal 24.0 g
25 金	きつねうどん	○	からしあえ つきみだんご 十五夜(じゅうごや)	とりにく, あぶらあげ, ぎゅう にゅう, きなこ	うどん, さとう, マロニー, しら たまこ, こむぎこ	たまねぎ, にんじん, しょうが, ね ぎ, こまつな, きゃべつ, もやし, か ぼちゃ	601 kcal 24.5 g
28 月	ごもくやきそば	○	フルーツのヨーグルトがけ	ぶたにく, いか, ぎゅうにゅう, ヨーグルト	あぶら, むしちゅうかめん, さ とう, でんぷん, くずこ	たまねぎ, しょうが, にんじん, ほ ししいたけ, たけのこ, はくさい, もやし, にら, みかん(かん), お うとう(かん), パイン(かん), アロエ(かん)	560 kcal 22.9 g
29 火	にしよくてんどん (いか・さつまいも)	○	コロコロきゅうり なめこじる	いか, たまご, ぎゅうにゅう, と うふ, わかめ	こめ, もちむぎ, あげあぶら, こ むぎこ, さつまいも, さとう	きゅうり, にんじん, なめこ, ねぎ	685 kcal 24.3 g
30 水	カレーミートホットサンド	○	たまごスープ ぶどう	ぶたにく, だいず, ぎゅうにゅ う, たまご	はいがパン, マーガリン, あぶ ら, こむぎこ, バター, でんぷん	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, た けのこ, こまつな, ぶどう	541 kcal 25.5 g

* 献立内容は材料の都合や天候不順等により、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。