

# 10がつのこんだてよていひょう

★今月のめあて・栄養を考えて食べましょう

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)
3	月			えびクリームライス	コーンサラダ 菓物(巨峰)	686	23.8	牛乳・豚肉・えび・粉チーズ	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ・ぶどう	米・バター・油・小麦粉・砂糖
4	火			わかめごはん	いかのねぎ塩焼き もやしときゅうりの和え物 具汁	616	30.0	牛乳・わかめ・いか・豚肉・味噌・豆腐・大豆	にんにく・しょうが・ねぎ・もやし・きゅうり・ごぼう・大根	米・麦・油・砂糖・じゃが芋・ごま
5	水			五目うどん	野菜のごま醤油和え アップルケーキ	652	22.6	牛乳・鶏卵・鶏肉・油揚げ・生クリーム	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・小松菜・キャベツ・レモン汁・りんご	うどん・油・でんぷん・ごま・小麦粉・砂糖・バター
6	木	1-1		チリビーンズサンド	フライドポテト キャベツスープ	666	24.0	牛乳・豚肉・大豆・青のり・ベーコン	にんにく・セロリー・玉ねぎ・にんじん・トマト・キャベツ・小松菜・ピーマン	ショートニングパン・マーガリン・油・小麦粉・じゃが芋
7	金	1-1		ごまごはん	さばの味噌煮 おひたし むらくも汁	621	29.3	牛乳・鶏卵・さば・味噌・豆腐	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれん草・玉ねぎ	米・砂糖・でんぷん・ごま
11	火			麦入りごはん	さんまのかば焼き けんちん汁 野菜のしょうが醤油和え	724	25.1	牛乳・さんま・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・しょうが・にんじん・ごぼう・大根・ねぎ	米・麦・でんぷん・砂糖・ごま・こんにゃく・じゃが芋
12	水			中華丼	豆腐入り五目スープ 菓物(梨)	603	24.1	牛乳・豚肉・いか・えび・鶏肉・豆腐	にんにく・しょうが・にんじん・白菜・ねぎ・干しいたけ・玉ねぎ・もやし・小松菜・梨	米・油・砂糖・でんぷん
13	木			セサミトースト	ポークビーンズ 海藻サラダ	671	26.1	牛乳・豚肉・大豆・海藻ミックス	セロリー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・もやし・きゅうり	食パン・マーガリン・砂糖・じゃが芋・バター・小麦粉・油
14	金			ソース焼きそば	フルーツ白玉ポンチ	617	23.6	牛乳・豚肉・いか・削り節	玉ねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・にら・みかん・パイナップル・白桃	中華めん・油・砂糖・白玉粉
17	月	1-2		麦入りごはん	和風厚焼き玉子 糸こんにゃくサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	627	26.7	牛乳・鶏卵・豚肉・油揚げ・味噌・豆腐・わかめ	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ・にんじん・きゅうり・ねぎ	米・麦・砂糖・油・こんにゃく
18	火	1-2		じゃこ菜めし	肉じゃが 干草和え	604	20.7	牛乳・鶏卵・じゃこ・豚肉・油揚げ	野沢菜・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・ほうれん草・キャベツ	米・油・ごま・じゃが芋・砂糖・こんにゃく・しらたき
19	水			ミルクパン	魚のオニオンソースがけ 粉ふき芋 ミネストローネ	596	28.5	牛乳・たら・ベーコン・豚肉・粉チーズ	玉ねぎ・パセリ・にんにく・セロリー・にんじん・トマト・キャベツ	ミルクパン・油・砂糖・でんぷん・じゃが芋・ABC マカロニ
20	木			秋の山路ごはん	五目豆 えのきと豆腐のすまし汁 菓物(みかん)	613	22.8	牛乳・鶏肉・油揚げ・大豆・ひじき・豆腐	しめじ・にんじん・ごぼう・れんこん・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・みかん	米・もち米・砂糖・こんにゃく・油
21	金			カレーうどん	ごま酢和え 大学芋	617	18.5	牛乳・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・小松菜・キャベツ・もやし	うどん・でんぷん・ごま・砂糖・さつま芋・水あめ
24	月	1-3		照り焼きチキンバーガー	ジャーマンポテト もやしスープ 菓物(姫りんご)	587	27.6	牛乳・鶏肉・ベーコン・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・さやいんげん・にんじん・もやし・小松菜・りんご	マーガリンパン・油・砂糖・でんぷん・バター・じゃが芋
25	火	1-3		ごはん	魚のもみじ焼き マロニーのからし和え いもこ汁	645	28.1	牛乳・サーモン・豚肉・豆腐	にんじん・キャベツ・もやし・小松菜・ごぼう・大根・ねぎ	米・ごま・マヨネーズ・マロニー・油・こんにゃく・里芋
26	水			スパゲティービーンズソース	じゃが芋のハニーサラダ 菓物(柿)	736	25.4	牛乳・豚肉・粉チーズ・レンズ豆	にんにく・セロリー・玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんじん・きゅうり・キャベツ・柿	スパゲティー・油・小麦粉・バター・じゃが芋・はちみつ
27	木			チキンカレーライス	キャロットソースサラダ 菓物(みかん)	652	18.2	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・しょうが・トマト・キャベツ・きゅうり・コーン・みかん	米・麦・油・バター・小麦粉・マンゴーチャツネ・砂糖
28	金			ひじきと油揚げのごはん	焼きししゃも くるみ和え キャベツともやしの味噌汁	583	22.6	牛乳・油揚げ・ひじき・ししゃも・味噌	にんじん・さやいんげん・キャベツ・小松菜・もやし	米・砂糖・油・くるみ
31	月			鶏肉とごぼうのピラフ	ポトフ パンクプリン	613	20.9	牛乳・鶏卵・ウインナーソーセージ・ベーコン・鶏肉・生クリーム・ゼラチン	にんじん・しょうが・ごぼう・にんにく・セロリー・小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ・グリーンピース	米・バター・油・じゃが芋・砂糖

※仕入れの都合などにより、献立や食材を変更する場合があります。  
 ※4日・・・1、2年生は、生活科見学のため給食はありません。  
 ※18日・・・4年生は、社会科見学のため給食はありません。