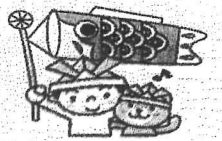




5月 こんだてひょう



すみだくりつぎくわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず					
1	金	中華ちまき		糸こんにゃくのあえもの 春雨スープ	566	23.4	牛乳 豚肉 えび はるさめ	もち米 糸こんにゃく 砂糖 油	干しいたけ だけのご キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜
7	木	けんちんうどん		磯香あえ 草団子	601	24.8	牛乳 鶏肉 油あげ のり きなこ	うどん さといも 白玉粉 砂糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜 キャベツ えのき よもぎ
8	金	ピースごはん		魚のてりやき からしあえ みそしる	581	27.4	牛乳 グリンピース さば とうふ みそ わかめ	ごま 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ
11	月	たけのごはん		魚のたつたあげ ごまあえ すましじる かんきつるい	597	31.4	牛乳 油揚げ かつお とうふ わかめ	ごま 米 砂糖 でんぷん	たけのご にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ かんきつるい
12	火	おかかごはん		高野豆腐のたまごとじ みそしる	612	28.1	牛乳 卵 凍りとうふ みそ とうふ	ごま 米 じゃがいも	にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ
13	水	カレーうどん		くきわかめあえ あべかわいも	610	21.3	牛乳 豚肉 くきわかめ きなこ	うどん でんぷん 砂糖 油 さつまいも 水あめ	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり
14	木	ごはん		魚のピリ辛焼き おひたし にらたまスープ	585	27.2	牛乳 卵 さば	ごま 米 でんぷん	キャベツ もやし 小松菜 えのき たまねぎ にんじん にら
15	金	二色ガーリック トースト		ごまドレッシングサラダ コーンシチュー かんきつるい	642	21.6	牛乳 鶏肉	パン ごま 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ かんきつるい
18	月	中華丼		チンゲン菜ととうふのスープ かんきつるい	567	24.0	牛乳 豚肉 いか えび とうふ ベーコン	米 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ きくらげ たけのご にんじん キャベツ しめじ チンゲン菜 かんきつるい ねぎ たまねぎ
19	火	きなこアーモンド サンド		海藻サラダ ポークビーンズ	632	25.8	牛乳 豚肉 きなこ 海藻ミックス 大豆	パン マーガリン アーモンド バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム
20	水	豚飯		春雨サラダ 中華風トマトスープ かんきつるい	562	22.7	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 はるさめ わかめ とうふ	米 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ チンゲン菜 もやし きゅうり にんじん たまねぎ ホールトマト にら かんきつるい
21	木	ビーンズソース スパゲティー		小魚入りサラダ アップルゼリー	583	24.1	牛乳 豚肉 小女子 大豆 粉寒天 粉ゼラチン	スパゲティー 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり りんごジュース
22	金	ごはん		魚の袖庵焼き こんぶあえ かきたまじる	610	28.0	牛乳 卵 さば みそ こんぶ とうふ わかめ	ごま 米 砂糖 でんぷん	マーマレード キャベツ えのき 小松菜 にんじん たまねぎ
25	月	アーモンド トースト		オニオンドレッシングサラダ 豆ポタージュ かんきつるい	600	22.6	牛乳 いんげんまめ	パン バター アーモンド 砂糖 油 じゃがいも 米	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かんきつるい
26	火	チキンライス		ししゃものマリネ風 豆乳ドレッシングサラダ キャベツスープ	675	23.2	牛乳 ししゃも 豚肉 鶏肉 豆乳	米 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 小松菜
27	水	和風おろし スパゲティー		まめまめサラダ メロン	630	25.6	牛乳 ツナ のり 大豆 金時豆	スパゲティー ごま 砂糖 油	メロン だいこん 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
28	木	わかめごはん		魚の田楽みそ アーモンドあえ すましじる	589	25.0	牛乳 わかめ メルルーサ みそ とうふ	ごま アーモンド 米 でんぷん 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ
29	金	まめごはん		鶏肉のからみやき 干草和え みそしる	665	30.3	牛乳 卵 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	ごま 米 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 もやし たまねぎ

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

☆8日は1年生が鞆からとりだしたグリーンピースを使ったごはんです。残さず食べましょう。

こん げつ もく ひょう しょく し
今月の目標：食事のマナーを身につけましょう。