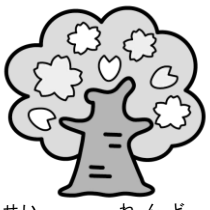

4月　こんだてひょう

平成３０年度

・・・カミカミメニュー
よくかんでたべてほしいメニュー

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	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）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（みどり）	おもにねつやちからになるしょくひん（きいろ）
10	月	チキンカレーライス	牛乳	かいそうサラダ くだもの（いちご）	705	19.5	ぎゅうにゅう、とりにく、とんこつ、わかめ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マンゴチャツネ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、いちご	ごはん、サラダあぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、しろごま、ごまあぶら、さとう
11	火	しせんふうやきそば	牛乳	スパイシーまめ くだもの（デコポン）	574	25.2	ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく、とんこつ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、しょうが、きくらげ、デコポン	サラダあぶら、むしちゅうかめん、さとう、でんぷん、こむぎこ
12	水	こめこパン	牛乳	フィッシュカレーコロッケ ボイルキャベツ もやしスープ	606	23.7	ぎゅうにゅう、たら、ぶたひきにく、ぶたにく、とんこつ	たまねぎ、にんじん、しょうが、パセリ、もやし、こまつな、キャベツ	こめこパン、サラダあぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ
13	木	たけのこごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき ごまあえ すましじる	617	28.4	ぎゅうにゅう、さわら、あぶらあげ、とうふ、さわら	たけのこ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな	ごはん、おしむぎ、さんおんとう、しろごま、さとう、まめふ
16	月	チキンライス	牛乳	じゃがいものスープ つぶつぶオレンジゼリー	682	19.7	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、なまクリーム、こなかんてん	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、パセリ、オレンジジュース、みかんかん	ごはん、おしむぎ、バター、サラダあぶら、じゃがいも、さとう
17	火	こうやどうふのそぼろどん	牛乳	いかいりわふうサラダ とんじる	680	30.8	ぎゅうにゅう、とりひきにく、こうやどうふ、いか、ぶたにく、あかみそ、しろみそ、とうふ	しょうが、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、おしむぎ、サラダあぶら、さとう、しろごま、ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも
18	水	スパゲティーレンズまめのミートソース	牛乳	イタリアンサラダ くだもの（りんご）	688	23.8	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とんこつ、レンズまめ	セロリー、にんにく、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	スパゲティー、サラダあぶら、こむぎこ、バター、さとう、オリーブオイル
19	木	ゼノワーズパン	牛乳	しんじゃがいものケチャップあえ はるさめスープ	597	19.5	ぎゅうにゅう、たまご、しろみそ、ベーコン、ぶたにく、とんこつ	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな	まるパン、バター、さんおんとう、アーモンドこ、こむぎこ、じゃがいも、さとう、はるさめ、でんぷん
20	金	ごはん	牛乳	さけのごましょうゆやき いろどりきんぴら かきたまじる	642	26.5	ぎゅうにゅう、たまご、さけ、とうふ	ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、こまつな、ねぎ	ごはん、おしむぎ、サラダあぶら、さとう、しろごま、でんぷん、ごまあぶら
23	月	マーボーどん	牛乳	ごまだれサラダ くだもの（なつみ）	707	27.1	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とんこつ、あかみそ、とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、なつみ	ごはん、おしむぎ、サラダあぶら、でんぷん、しろごま、さとう、ごまあぶら
24	火	とりなんばんうどん	牛乳	おひたし くさだんご	580	23.5	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、あしたばこ	でんぷん、れいとううどん、しらたまこ、こむぎこ、さとう
25	水	じゃことおかかのごはん	牛乳	わふうあつやきたまご いそかあえ けんちんじる	667	31.6	ぎゅうにゅう、たまご、ちりめんじゃこ、けずりぶし、とりひきにく、のり、あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、キャベツ、えのきたけ、こまつな、ごぼう、だいこん	ごはん、しろごま、サラダあぶら、さとう、こんにゃく、じゃがいも
26	木	さかなのてりやきバーガー	牛乳	わんたんじる フルーツポンチ	636	28.7	ぎゅうにゅう、めかじき、ぶたにく	パインかん、キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、みかんかん、おうとうかん、りんごかん	まるパン、サラダあぶら、さとう、でんぷん、わんたんのかわ
27	金	ごこくわかめごはん	牛乳	はるやさいのにもの ししゃものごまやき くだもの（ニューサマーオレンジ）	663	24.3	ぎゅうにゅう、ししゃも、はなむすび、かくぎりこんぶ、ぶたにく	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、さやえんどう、ニューサマーオレンジ	ごはん、もちきび、おしむぎ、もちたかきび、もちあわ、しろごま、さんおんとう、こんにゃく、じゃがいも、こむぎこ、しろごま

☆材料の都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者にお願いしています。

☆学校ホームページ上でも献立表を見ることができます。ご活用ください。

☆一年生は１６日から給食が始まります。

今月の目標：準備や片づけを上手にしましょう。