



9 かつのこんだてよていひょう



今月のめあて…時間を守って食べましょう

墨田区立緑小学校

日	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	牛乳	I初キ-	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の熱や力になるもの(きいろ)	体の調子を整えるもの(みどり)
3 (火)	チキンライス	ポトフ くだもの(冷凍みかん)		598	19.2	飲用牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナー	米, バター, 油, ジャガイモ	たまねぎ, マッシュルーム(水煮), にんじん, グリンピース(冷凍), セロリ, にんにく, しょうが, キャベツ, くだもの(冷凍みかん)
4 (水)	わかめとじゃこのごはん	肉じゃが 彩り野菜の和え物		566	21.2	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, 豚肉	米, 白ごま, 油, 糸こんにゃく, ジャガイモ, 三温糖, 上白糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし, キャベツ
5 (木)	ナン	チキンピーズ ごまだれサラダ		547	24.7	飲用牛乳, 鶏肉, 大豆	ナン, マーガリン, 油, ジャガイモ, 上白糖, バター, 小麦粉, 白ごま, ごま油	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), キャベツ, きゅうり, ホールコーン, もやし
6 (金)	あんかけ焼きそば	大豆とさつま芋の揚げ煮		557	23.3	飲用牛乳, 豚肉, いか, 煎り大豆	油, むし中華めん, 上白糖, でんぷん, ごま油, さつまいも, 水あめ, 白ごま	たまねぎ, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし, いら
9 (月)	プルコギ丼	海藻サラダ くだもの(国産バレンシアオレンジ)		563	21.3	飲用牛乳, 豚肉, 海藻ミックス, 耐熱糸寒天	米, 油, でんぷん, 白ごま, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, りんご, いら, もやし, きゅうり, くだもの(オレンジ)
10 (火)	いかフライバーガー	ジャーマンポテト 野菜スープ		572	27.8	飲用牛乳, いか, ベーコン	コッペパン, 油, 小麦粉, パン粉, バター, ジャガイモ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, しょうが, ホールコーン, こまつな, もやし
11 (水)	麦入りごはん	魚のねぎみそ焼き かきたま汁 油揚げと野菜のおひたし		562	27.4	飲用牛乳, 鮭, 西京みそ, 油揚げ, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 押麦, ごま油, でんぷん	ねぎ, しょうが, えのきたけ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, いら
12 (木)	チャーハン	スパイシー豆 わんたんスープ		562	22.9	飲用牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, 煎り大豆	米, 油, ワンタンの皮	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, グリンピース, たまねぎ, もやし, こまつな
13 (金)	五目うどん	もやしときゅうりの和え物 月見だんご		582	23.4	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, きな粉	冷凍細うどん, 三温糖, 白ごま, 上白糖, ごま油, 白玉粉, 小麦粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな, きゅうり, もやし, かぼちゃ
17 (火)	チキンカレーライス	ひよこ豆入りサラダ くだもの(梨)		637	20.6	飲用牛乳, 鶏肉, ひよこ豆	米, 油, バター, 小麦粉, ジャガイモ, 上白糖, 白ごま	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, くだもの(梨)
18 (水)	ごはん	魚のピリ辛焼き かわりきんぴら 田舎汁		605	26.5	飲用牛乳, さば, 油揚げ, 木綿豆腐	米, 三温糖, でんぷん, 白ごま, 油, ジャガイモ, ごま油, こんにゃく	しょうが, 洗いごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな
19 (木)	ナポリタン	ツナとコーンのサラダ りんごのコンポート		550	20.7	飲用牛乳, ベーコン, 粉チーズ, ツナ缶, ウィンナー	スパゲティ, バター, オリーブ油, 白ごま, 上白糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ホールトマト, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りんご, レモン
20 (金)	さんまのひつまぶし	干草和え すまし汁		625	23.0	飲用牛乳, さんま, 鶏卵, 油揚げ, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 米粒麦, でんぷん, 三温糖, 白ごま, 油, 糸こんにゃく, 上白糖	しょうが, 葉ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ
24 (火)	ミルクパン	魚のオニオンソースがけ フレンチサラダ コーンクリームスープ		627	27.3	飲用牛乳, たら, 牛乳調理用, ベーコン, 生クリーム	ミルクパン, でんぷん, 上白糖, 油, バター, 小麦粉	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, セロリ, クリームコーン
25 (水)	中華丼	大根サラダ ぶどうジュースゼリー		554	21.5	飲用牛乳, 鶏肉, いか, 生わかめ, 粉寒天	米, 油, 上白糖, でんぷん, ごま油, 白ごま, 三温糖	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ(水煮), にんじん, キャベツ, ねぎ, だいこん, ぶどうジュース
26 (木)	まいたけごはん	ししゃものごま焼き 野菜のおかか和え 呉汁		551	26.4	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 糸削り, 豚肉, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, 白ごま, 油, ジャガイモ	まいたけ, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 洗いごぼう, だいこん, ねぎ
27 (金)	マーボー麺	春雨入りわかめスープ くだもの(極早生みかん)		601	26.8	飲用牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐, 鶏肉, 生わかめ	むし中華めん, 上白糖, でんぷん, ごま油, 普通はるさめ	にんにく, しょうが, 干しいたけ, ねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), しょうが, くだもの(みかん)
30 (月)	こぎつね寿司	擬製豆腐 けんちん汁		637	29.5	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 豆腐, 鶏卵	米, 上白糖, 油, ごま油, こんにゃく, ジャガイモ	にんじん, 干しいたけ, しょうが, たまねぎ, ほうれん草, 洗いごぼう, だいこん, しめじ, こまつな

※仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。
★12(木)…4年生は社会科見学のため、給食はありません。