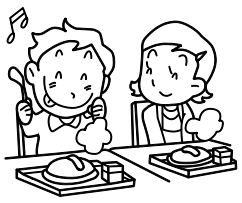

平成23年8．9月　献立表

給食目標

よいマナーで、しょくじをしよう

江戸川区立大杉第二小学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
26	金	シーチキンごはん　牛乳　えのきのスープ ワカサギのなんばんづけ れいとうみかん	シーチキン　油あげ ベーコン　牛乳　わかさぎ	米　麦　さとう　じゃがいも こむぎこ　でんぷん　油	にんじん　さやえんどう　こまつな　ほししいたけ　ホールコーン しょうが　たまねぎ　えのきたけ ねぎ　れいとうみかん	エネルギー　621 Kcal たんぱく質　24.7 g 脂質　18.7 g 食塩相当量　2.7 g
29	月	わかめごはん　牛乳 チキンマリネ　かいせんチャプチェ スイカ	とりにく　むきエビ　イカ たきこみわかめ　牛乳	米　麦　でんぷん　小麦粉 さとう　はるさめ　白ごま 油　ごま油	にんじん　ピーマン　たまねぎ　にんにく　しょうが ねぎ　ほんしめじ　すいか	エネルギー　673 Kcal たんぱく質　22.9 g 脂質　22.1 g 食塩相当量　1.8 g
30	火	ひやしみそラーメン　牛乳 モロヘイアのスープ だいずとじゃこのあげに　スイカ	ぶたにく　赤みそ　白みそ とうふ　ベーコン　たまご だいず　牛乳　ちりめんじゃこ	ちゅうかめん　でんぷん さとう　油　白ごま　ラード ごま油　アーモンド	にんじん　はねぎ　にら　モロヘイヤ　にんにく　しょうが　たまねぎ　ホールコーン　もやし　ごぼう　すいか	エネルギー　614 Kcal たんぱく質　29 g 脂質　23.3 g 食塩相当量　2.9 g
31	水	トマトどんぶり　牛乳 かきたまじる イカのなんばんづけ　ごまあえ	ぶたにく　とうふ　たまご イカ　牛乳	米　麦　さとう　あられぶ でんぷん　小麦粉　油　白 すりごま	トマト　にんじん　こまつな ほうれんそう　まいたけ たまねぎ　ねぎ　キャベツ もやし	エネルギー　623 Kcal たんぱく質　27.4 g 脂質　17.3 g 食塩相当量　2.7 g
1	木	ドライカレー　牛乳 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく　ツナ　牛乳　わかめ　ヨーグルト	米　麦　じゃがいも　小麦粉　さとう　油　白ごま 油　ごま油	にんじん　トマトピューレ　にんにく　しょうが　セロリー　たまねぎ　グリンピース　キャベツ きゅうり　もも　みかん　パイン	エネルギー　641 Kcal たんぱく質　20.6 g 脂質　16.6 g 食塩相当量　1.7 g
2	金	チリチーズトースト　牛乳 フランクフルトのスープに ひじきサラダ　オレンジ	ぶたにく　フランクフルト ベーコン　とりにく　ピザチーズ　ひじき　牛乳	食パン　さとう　でんぷん じゃがいも　油　ごま油	にんじん　ほうれんそう しょうが　にんにく　たまねぎ キャベツ　かぶ　だいこん きゅうり　レタス　オレンジ	エネルギー　620 Kcal たんぱく質　26.3 g 脂質　25.3 g 食塩相当量　2.9 g
5	月	うめじゃこチャーハン　牛乳 ふながたきゅうり　ザーサイスープ フルーツいりタピオカ	たまご　ちりめんじゃこ 牛乳	米　麦　さとう　タピオカ パール　サラダ油　白ごま 黒ごま　ごま油　ココナッツ ミルク	にんじん　こまつな　ねぎ　カリカリうめ　きゅうり　ほししいたけ　ザーサイ　たまねぎ　パイン みかんもも	エネルギー　629 Kcal たんぱく質　19.6 g 脂質　19.6 g 食塩相当量　3.1 g
6	火	くるみパン　牛乳 ひよこまめのトマトスープ じゃがいものチーズに　ぶどう	たまご　ベーコン　ひよこまめ　ダイスチーズ　牛乳	強力粉　さとう　マカロニ じゃがいも　くるみ　バター マーガリン　サラダ油	にんじん　トマト　にんにく セロリー　キャベツ　たまねぎ　ぶどう	エネルギー　654 Kcal たんぱく質　21.8 g 脂質　25.6 g 食塩相当量　1.8 g
7	水	トマトライスクリームかけ　牛乳 レタスとたまごのスープ カリカリベーコンとキャベツのサラダ　なし	とりこまにく　えび　ベーコン　たまご　ベーコン　牛乳	米　麦　小麦粉　でんぷん さとう　バター　油　マーガリン	トマトジュース　にんじん パセリ　たまねぎ　レタス キャベツ　なし	エネルギー　654 Kcal たんぱく質　23.8 g 脂質　23.6 g 食塩相当量　3.2 g
8	木	ひやしきつねうどん　牛乳 とうにゅうスープ さつまいものスティックあげ	ぶたにく　油あげ　たまご ベーコン　とうにゅう　牛乳	うどん　さとう　コーンスターチ　さつまいも　油 アーモンド	こまつな　にんじん　パセリ たまねぎ　ほんしめじ ホールコーン	エネルギー　605 Kcal たんぱく質　21.5 g 脂質　21.2 g 食塩相当量　3.4 g
9	金	ぶたにくのおろしどん　牛乳 やさいのうまに えのきのみそしる	ぶたにく　とりにく　かつおぶし　赤みそ　白みそ　牛乳　生ワカメ	米　でんぷん　じゃがいも こんにゃく　さとう　油 白ごま	にんじん　さやいんげん しょうが　だいこん　ほししいたけ　ごぼう　ねぎ　えのきたけ	エネルギー　683 Kcal たんぱく質　26.7 g 脂質　17.8 g 食塩相当量　3 g
12	月	ジャンバラヤ　牛乳 とうふのスープ なすのはさみあげ　なし	ベーコン　えび　とうふ ベーコン　たまご　牛乳	米　でんぷん　生パンこ 小麦粉　バター　油	にんじん　トマト　ピーマン パセリ　セロリー　たまねぎ ホールコーン　だいこん　なす なし	エネルギー　621 Kcal たんぱく質　18.7 g 脂質　22.7 g 食塩相当量　2.9 g
13	火	ごもくとりめし　牛乳 とうがんじる ぐだくさんたまごやき　とさづけ	とりにく　油あげ　かつおぶし　とりにく　とうふ　たまご　かつおぶし　おかか 牛乳	米　麦　しらたき　さとう でんぷん　油　ごま油 白ごま	にんじん　さやえんどう　ほうれんそう　ごぼう　ほししいたけ　とうがん ねぎ　しょうが　たまねぎ　きりぼし だいこん　キャベツ　きゅうり　レモン	エネルギー　642 Kcal たんぱく質　28.5 g 脂質　20.5 g 食塩相当量　2.8 g
14	水	いちごジャムトースト　牛乳 ポークビーンズ　ワカメサラダ オニオンスープ	ぶたにく　白いんげんまめ ベーコン　生ワカメ　牛乳	食パン　いちごジャム　じゃがいも　小麦粉　さとう 油　バター　ごま	にんじん　パセリ　きゅうり ホールコーン　たまねぎ	エネルギー　627 Kcal たんぱく質　22.6 g 脂質　20.2 g 食塩相当量　2.5 g
15	木	スパなすとトマトソース　牛乳 たまごスープ　コールスローサラダ じゃがいものチーズやき	ベーコン　とりにく　ベーコン　たまご　こなチーズ　牛乳　ピザチーズ	スパゲッティ　小麦粉　でんぷん　じゃがいも　オリーブオイル　油　バター	にんじん　トマト　パセリ　こまつな　にんにく　たまねぎ　なす　マッシュルーム　エリンギ　セロリー　キャベ	エネルギー　681 Kcal たんぱく質　26 g 脂質　25.8 g 食塩相当量　2.5 g
16	金	ガーリックライス　牛乳 おから入りまつかぜやき　おひたし とうがんじる	とりにく　ぶたにく　おからみそ　たまご　かつおぶし　おかか　ちりめんじゃこ　牛乳	米　麦　パンこ　さとう　でんぷん　油　白ごま　ごま油	にんじん　ほうれんそう　にんにく　ねぎ　しょうが キャベツ　もやし　とうがん ねぎ	エネルギー　609 Kcal たんぱく質　29.5 g 脂質　17.9 g 食塩相当量　2.5 g
20	火	ソースやきそば　牛乳 とうもろこしのスープ フレンチポテト　ミニトマト	ぶたにく　とりにく　たまご あおのり　牛乳	ちゅうかそば　でんぷん じゃがいも　油	にんじん　ピーマン　チンゲンツァイ　ミニトマト　もやし　キャベツ　たまねぎ　クリームコーン　ホールコーン	エネルギー　609 Kcal たんぱく質　22.5 g 脂質　25 g 食塩相当量　2.7 g
21	水	ごはん　てづくりののりつくだに 牛乳　マーボーなす はるさめスープ　オレンジ	ぶたにく　とうふ　みそ ベーコン　いたのり　牛乳	米　麦　さとう　でんぷん はるさめ　油	にんじん　ピーマン　ほうれんそう　なす　にんにく しょうが　ほししいたけ　たけのこ　ねぎ　たまねぎ　オレ	エネルギー　612 Kcal たんぱく質　19.6 g 脂質　19.9 g 食塩相当量　2.6 g
22	木	おはぎ　牛乳 にこみうどん　ごまあえ さばのぶんかぼしやき	きなこ　かつおぶし　ぶたにく　油あげ　サバぶんかぼし　牛乳	もち米　米　でんぷん　うどん　さとう　白すりごま	にんじん　こまつな　ほうれんそう　たまねぎ　ねぎ キャベツ　もやし	エネルギー　651 Kcal たんぱく質　27.3 g 脂質　25 g 食塩相当量　3.3 g
26	月	ハムとおさつのピラフ　牛乳 チキンなんばん　ナムル みそしる　なし	ロースハム　とりにく　赤みそ　白みそ　けずりぶし　生ワカメ　牛乳	米　麦　さつまいも　でんぷん　こむぎこ　さとう　油 バター　ごま	にんじん　もやし　きゅうり ねぎ　えのきたけ　なし	エネルギー　645 Kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　18.9 g 食塩相当量　2.9 g
27	火	しせんふうやきそば　牛乳 じゃがいもポタージュ かぼちゃのあまに　グレープゼリー	ぶたにく　なると　牛乳 ゼラチン	むしちゅうかめん　でんぷん　じゃがいも　さとう　油	にんじん　こまつな　パセリ かぼちゃ　ほししいたけ しょうが　たけのこ　たまねぎ　はくさい　もやし　グレー	エネルギー　644 Kcal たんぱく質　17.6 g 脂質　25.2 g 食塩相当量　3.2 g
		ちゅうかどんぶり　牛乳 わかめスープ かぼちゃのあまに　ピーチゼリー	ぶたにく　なると　牛乳 ゼラチン	米　麦　でんぷん　じゃがいも　さとう　油	にんじん　こまつな　パセリ かぼちゃ　ほししいたけ しょうが　たけのこ　たまねぎ　はくさい　もやし　ネク	エネルギー　662 Kcal たんぱく質　15．9 g 脂質　21.2 g 食塩相当量　3.0 g
28	水	ガーリックトースト　牛乳 ぎょかいのカレーシチュー マカロニサラダ　バナナ	ベーコン　イカ　むきエビ 牛乳	食パン じゃがいも　小麦粉 マカロニ　さとう　バター 油　マーガリン	にんじん　トマトピューレ パセリ　にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ　きゅうり　バナナ	エネルギー　628 Kcal たんぱく質　21.3 g 脂質　24 g 食塩相当量　2.9 g
29	木	きのこピラフ　牛乳 ながいものとろろじる さんまのかばやき	とりにく　たまご　白みそ さんま　にぼし　牛乳	米　麦　ながいも　でんぷん　小麦粉　さとう　バター　油	にんじん はねぎ　ぶなしめじ　なましいたけ　マッシュルーム　だいこん　はくさい えのきたけ	エネルギー　672 Kcal たんぱく質　26 g 脂質　24.8 g 食塩相当量　2.4 g
30	金	ごはん　牛乳 さかなのもみじやき　ひじきのにもの あんかけじる　サータアンダギー	かつおぶし　油あげ　たまご　ヨーグルト　ひじき 牛乳	米　麦　じゃがいも　こんにゃく　あられぶ　でんぷん　小麦粉　さとう　くろざとう　マヨネーズ 油　ピーナッツ	にんじん　パセリ　こまつな きパプリカ　もやし　たまねぎ	エネルギー　683 Kcal たんぱく質　27.6 g 脂質　19 g 食塩相当量　1.8 g