

8・9月予定献立表

江戸川区立大杉第二小学校

平成24年8月27日

夏休みも終わり、生活のリズムは乱れていませんか。まだまだ残暑が厳しいので、食欲の低下などで体調を崩さないように、健康管理には十分注意してください。

学校長 土上 智子
 栄養士 加藤 裕子

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
28	火	クワジューシー・牛乳・もずくのかき揚げ 豆腐チャンプル・冬瓜の味噌汁	豚肉・蒸し蒲鉾・卵・豆腐 昆布・桜エビ・もずく・牛乳	米・麦・さつまいも・小麦粉 じゃがいも・サラダ油	人参・さやいんげん・ゴーヤ 干し椎茸・冬瓜・ねぎ・もやし	エネルギー 652kcal たんぱく質 28.7g
29	水	中華丼・牛乳・わかめスープ・杏仁豆腐	いか・豚肉・えび・豆腐 牛乳・わかめ・寒天	米・麦・澱粉・砂糖・油 ごま	人参・さやいんげん・竹の子 椎茸・玉葱・キャベツ・もやし	エネルギー 664kcal たんぱく質 25.0g
30	木	そうめん・牛乳・南瓜のてんぷら シシャモの磯辺揚げ・小松菜煮びたし・なし	卵・牛乳・シシャモ・青のり	そうめん・砂糖・小麦粉 澱粉・油・ごま	南瓜・さくらんぼ缶詰・梨 もやし	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.7g
31	金	ガーリックトースト・牛乳・ミカンゼリー ひよこ豆トマトスープ・パスタサラダ	ベーコン・ひよこ豆・牛乳 アガー	パン・じゃがいも・マカロニ マーガリン・マヨネーズ・油	パセリ・セロリ・人参・玉葱 キャベツ・トマト・コーン・か	エネルギー 655kcal たんぱく質 19.6g
3	月	ご飯・牛乳・サバのトマトソース・味噌汁 スナックえんどうの五色ソテー・バナナ	サバ・ベーコン・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・砂糖・じゃがいも バター・マーガリン	ホール・人参・玉葱・なす コーン・えんどう・バナナ	エネルギー 619kcal たんぱく質 23.6g
4	火	ごまごまご飯・牛乳・豆腐グラタン ミニトマト・豚汁	豆腐・豚肉・油揚げ・豆腐 味噌・牛乳・ピザチーズ	米・小麦粉・砂糖・ごま・油 こんにゃく・じゃがいも	人参・パセリ・玉葱・ゴボウ 大根・ねぎ・ミニトマト	エネルギー 669kcal たんぱく質 29.8g
5	水	カレーピラフ・牛乳・焼き肉サラダ ペーザンヌスープ・黄粉クッキー	鶏肉・えび・豚肉・黄粉 卵・牛乳	米・麦・砂糖・小麦粉 バター・サラダ油・ごま	人参・玉葱・ピース・胡瓜 マッシュルーム・生姜・にんにく	エネルギー 647 kcal たんぱく質 21.4g
6	木	ご飯・牛乳・インド風煮・きのこスープ グレープフルーツ	豚肉・豆腐・牛乳	米・麦・澱粉・じゃがいも 砂糖・サラダ油	人参・生姜・干し椎茸・玉葱 竹の子・キャベツ・ピース	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.5g
7	金	ご飯・小松菜ふりかけ・牛乳・揚げだし豆腐 すいとん・大学芋	豆腐・鶏肉・ひじき・桜エビ ちりめんじゃこ	米・麦・砂糖・澱粉・ごま 小麦粉・さつまいも・ごま油	人参・干し椎茸・玉葱・ねぎ もやし・竹の子	エネルギー 666kcal たんぱく質 19.3g
10	月	菊の花ご飯・牛乳・ちくわの二色揚げ ピーナツ和え・ひじきの味噌汁	焼き竹輪・卵・油揚げ・味噌 牛乳・青のり・ひじき	米・麦・砂糖・小麦粉・油 ピーナツ・じゃがいも	人参・干し椎茸・菊の花 キャベツ・もやし	エネルギー 652kcal たんぱく質 23.7g
11	火	スパイシートマトライス・牛乳 飛び魚ミンチ入りコロケ・オニオンスープ	豚肉・えび・青大豆・卵 飛び魚・牛乳	米・麦・砂糖・じゃがいも パン粉・小麦粉・ひまわり油	人参・ピーマン・トマト・ニンニク パセリ・セロリ・玉葱・生姜	エネルギー 655kcal たんぱく質 28g
12	水	セサミパン・牛乳・トロピカルハンバーグ フライドポテト・切干サラダ	豚肉・味噌・卵・牛乳 茎わかめ	パン・イチゴジャム・パン粉 じゃがいも・オリーブ油	赤パブリカ・切干大根・人参 ブロッコリー・もやし・胡瓜・玉葱	エネルギー 663kcal たんぱく質 25.7g
13	木	天津丼・牛乳・ナムル・豆乳入り南瓜味噌汁 なし	豚肉・卵・カニ風味かまぼこ 豆乳・味噌・牛乳	米・麦・砂糖・澱粉・油 ごま・ごま油	人参・南瓜・ほうれん草・生姜 干し椎茸・もやし・胡瓜・ねぎ	エネルギー 656kcal たんぱく質 27.0g
14	金	ご飯・牛乳・さんまのポン酢揚げ・りんご ジャキジャキじゃがいもソテー・味噌汁	さんま・油揚げ・味噌・牛乳	米・麦・澱粉・じゃがいも ひまわり油	ねぎ・インゲン・人参 りんご・大根・かぼす	エネルギー 665kcal たんぱく質 22/2g
18	火	枝豆ご飯・牛乳・春巻き・胡瓜の華風漬け 中華スープ	青大豆・豚肉・牛乳	米・麦・砂糖・春さめ・油 澱粉・春巻きの皮・ごま油	ニラ・人参・青梗菜・竹の子 干し椎茸・キャベツ・ねぎ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 21.3g
19	水	和風スパゲティ・牛乳・もやしのソテー あん入りおはぎ	豚肉・ベーコン・小豆・黄粉 のり・牛乳	スパゲティ・米・もち米 砂糖・ひまわり油	人参・こねぎ・シソの葉・玉葱 しめじ・えのき茸・もやし	エネルギー 638kcal たんぱく質 21.4g
20	木	ご飯・牛乳・チキンカツ・ミックススロー スターラン	鶏肉・卵・豚肉・豆腐・牛乳	米・麦・小麦粉・パン粉 澱粉・油	人参・三つ葉・キャベツ 竹の子・きくらげ	エネルギー 659kcal たんぱく質 30.9g
21	金	ベーコンロール・牛乳・魚とコーンの揚げ煮 春雨スープ・小豆寒	卵・ベーコン・タラ・鶏肉 牛乳・寒天	強力粉・砂糖・澱粉・油 春さめ・甘納豆・マヨネーズ	人参・ピーマン・胡瓜・生姜 コーン・竹の子・にんにく	エネルギー 652kcal たんぱく質 23.5g
24	月	吹き寄せごはん・牛乳・さんまの塩焼き 切り干し煮・すまし汁	鶏肉・油揚げ・さんま・豆腐 牛乳	米・麦・砂糖・生むき栗	人参・さやいんげん・蓮根 しめじ・大根・ねぎ・切干大根	エネルギー 654kcal たんぱく質 27.7g
25	火	いなり寿司・牛乳・チキン紅葉ソース なめこ汁・ぶどう	油揚げ・鶏肉・豆腐・味噌 牛乳	米・砂糖・ごま・サラダ油	人参・ほうれん草・干し椎茸 竹の子・りんご・ねぎ・レモン	エネルギー 668kcal たんぱく質 29.2g
26	水	カレーパン・牛乳・ジャーマンオムレツ えのきの煮びたし・キャベツスープ	豚肉・卵・鶏肉・牛乳 生クリーム	パン・小麦粉・生パン粉 砂糖・ごま・ひまわり油	人参・トマト・キャベツ・パセリ 玉葱・ピース・もやし・えのき	エネルギー 664kcal たんぱく質 2.7.9g
27	木	チャーハン・牛乳・揚げ団子のあんかけ とりきくらげスープ	卵・ハム・鶏肉・豚肉・豆腐 牛乳	米・麦・生パン粉・澱粉 砂糖・ごま・ごま油	人参・ピーマン・ほうれん草 ねぎ・竹の子・干し椎茸・玉葱	エネルギー 660kcal たんぱく質 27.0g
28	金	古代米の散し寿司・牛乳・忍者の巻物揚げ かぼちゃシナモンパン粉焼・月見汁・りんご	エビ・卵・飛び魚・味噌 のり・牛乳	米・麦・砂糖・乾燥パン粉 白玉粉・油	南瓜・人参・枝豆・コーン 胡瓜・ごぼう・ねぎ・りんご	エネルギー 632kcal たんぱく質 29.2g

※ 献立は物資の納入状況により変更する場合があります、ご了承ください。