

食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	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	1人分 たんぱく質 食塩相当量
1金	ごはん 小松菜じゃこふりかけ 肉豆腐 キャベツのみそ汁	○	ちりめんじゃこ、 飲用牛乳、 豚肉、木綿豆腐、 大豆、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、 ごま油、白ごま、サラダ油、 つきごんにやく、三温糖、 でん粉、あられ麩	こまつな、にんじん、 玉ねぎ、干し椎茸、 ぶなしめじ、えのきたけ、 ねぎ、キャベツ	572 kcal 25.8 g 19.7 g 2.2 g
7木	中華おこわ ししやものごま天ぷら はるさめサラダ 中華風コーンスープ	○	ほたてがし、豚肉、 飲用牛乳、ししやも、 くわかめ、たまご	もち米、精白米、サラダ油、 三温糖、ごま油、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、 白ごま、黒ごま、 油、緑豆はるさめ、 じゃがいも、でん粉	干し椎茸、にんじん、 たけのこ、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、こまつな、 玉ねぎ、クリームコーン、 ホールコーン	592 kcal 23.7 g 21.1 g 3.0 g
8金	ゆかりご飯 新じゃがのそぼろ煮 かぶのみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、鶏肉、生揚げ、 かつお削り節、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、 赤みそ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、 サラダ油、三温糖、 でん粉、じゃがいも	ゆかり、にんじん、 干し椎茸、たけのこ、 玉ねぎ、グリーンピース、 かぶ、ねぎ、清見オレンジ	580 kcal 26.0 g 18.6 g 2.5 g
11月	グリーンピースご飯 鮭のレモン醤油かけ ツナと野菜のごまあえ みそけんちん汁	○	飲用牛乳、鮭、 まぐろ缶詰、豚肉、 木綿豆腐、油揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、もち米、でん粉、 油、さとう、白すりごま、 ごま油、サラダ油、 じゃがいも	グリーンピース(糖付き)、レモン、 こまつな、にんじん、もやし、 ホールコーン、ぶなしめじ、 だいこん、ねぎ	551 kcal 26.5 g 20.3 g 2.5 g
12火	四風焼そば もやしのピリ辛サラダ 大学芋	○	豚肉、イカ、 むきエビ、飲用牛乳	サラダ油、ごま油、 蒸し中華めん、三温糖、 でん粉、さつまいも、 油、黒ごま	にんにく、しょうが、エリンギ、 にんじん、たけのこ、 玉ねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、 こまつな、ねぎ	526 kcal 21.1 g 17.9 g 2.5 g
13水	昆布ご飯 きびなごのカレー揚げ 切り干し大根の含め煮 とうふ団子汁	○	油揚げ、糸こんぶ、 飲用牛乳、きびなご、 木綿豆腐、鶏肉、 白みそ	精白米、粒麦、三温糖、 でん粉、油、サラダ油	にんじん、切干しいんご、 しょうが、だいこん、 玉ねぎ、こまつな	567 kcal 23.4 g 18.3 g 2.6 g
14木	チリビーンズドッグ グリーンサラダ 洋風たまごスープ 冷凍みかん	○	豚肉、大豆、 飲用牛乳、鶏肉、 たまご	コッペパン、サラダ油、 小麦粉、さとう、 白ごま、じゃがいも、 でん粉	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、こまつな、 えのきたけ、冷凍みかん	532 kcal 23.7 g 21.2 g 2.6 g
15金	ごはん のりとあさりの佃煮 とうふの真砂揚げ 小松菜のごまあえ わかめのみそ汁	○	焼きのり、あさり、 飲用牛乳、 木綿豆腐、鶏肉、むきエビ、 たまご、赤みそ、白みそ、 生ワカメ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、 白ごま、でん粉、油、 白すりごま、じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、 こまつな、にんじん、ねぎ	616 kcal 27.2 g 21.5 g 2.4 g
18月	チキンライス ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ A.B.Cスープ	○	鶏肉、飲用牛乳、豚肉、 たまご、牛乳・調理用、 粉チーズ	精白米、粒麦、サラダ油、 じゃがいも、さとう、 7ル7バットマカロニ	にんじん、玉ねぎ、パセリ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、 ホールコーン、 セロリー、こまつな	569 kcal 25.3 g 20.3 g 3.2 g
19火	ごまごはん さわらの野菜あんかけ キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳、さわら 塩昆布、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、 生ワカメ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、 でん粉、油、サラダ油、 三温糖、ごま油、 じゃがいも	しょうが、干し椎茸、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、もやし、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 レモン、ねぎ	588 kcal 25.4 g 21.4 g 2.2 g
20水	セサミハニートースト 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜ベーコンサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、鶏肉、 大豆、ベーコン	食パン、マーガリン(乳無)、 白すりごま、はちみつ、 サラダ油、じゃがいも、 三温糖、小麦粉、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、 玉ねぎ、ぶなしめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 レモン、オレンジ	596 kcal 24.5 g 26.0 g 2.5 g
21木	梅ごはん いかの天ぷら 野菜の土佐しょうゆあえ 沢煮椀 りんご	○	飲用牛乳、イカ、 たまご、かつお節 豚肉、生揚げ	精白米、粒麦、 白ごま、小麦粉、 ひまわり油、サラダ油	カリカリ梅、キャベツ、 こまつな、にんじん、 だいこん、たけのこ、 えのきたけ、ねぎ、りんご	515 kcal 24.6 g 18.1 g 2.8 g
22金	ツナとトマトのスパゲッティー ポテトサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン、まぐろ缶詰、 飲用牛乳、ロースハム	スパゲッティー、オリーブ油、 油、三温糖、じゃがいも、 さとう、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 トマト、パセリ、きゅうり、 みかん缶、 バインアップル(缶詰)、 もも(缶詰果肉)、 ナタデココ	531 kcal 20.8 g 15.5 g 1.5 g
25月	ビビンバ風ご飯 もずくスープ 杏仁豆腐	○	豚肉、飲用牛乳、 鶏肉、木綿豆腐、もずく、 粉寒天、牛乳・調理用、 調製豆乳、生クリーム	精白米、粒麦、ごま油、 さとう、じゃがいも、でん粉	大豆もやし、にんじん、 こまつな、 にんにく、ねぎ、黄桃缶、 みかん缶、ﾊﾞｲ缶	576 kcal 21.5 g 16.7 g 1.8 g
26火	ドライカレー ひよこ豆のサラダ クラッシュりんご寒天	○	豚肉、豚レバー、 大豆、飲用牛乳、 まぐろ缶詰、 ひよこまめ(乾)、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、 マーガリン(乳無)、 小麦粉、 オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、ピーマン、干しぶどう、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 りんご	608 kcal 21.0 g 18.7 g 1.6 g
27水	フィッシュバーガー フレンチサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	メルルーサ、飲用牛乳、 豚肉、白いんげん豆、 ヨーグルト	丸パン、小麦粉、 マヨネーズ(卵無)、 生パン粉、乾パン粉、油、 サラダ油、さとう、 じゃがいも、三温糖	キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、 にんじん、玉ねぎ、トマト、 パセリ、みかん缶、りんご缶、 黄桃缶、バナナ	666 kcal 28.3 g 22.9 g 2.5 g
28木	小松菜そぼろごはん さばの香味やき キャベツとちくわの和え物 けんちん汁	○	豚肉、飲用牛乳、 サバ、赤みそ、焼き竹輪、 かつお節、豚肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、 白ごま、三温糖、でん粉、 サラダ油、板こんにやく、 じゃがいも	こまつな、しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ぶなしめじ	572 kcal 27.8 g 20.3 g 2.7 g
29金	スタミナ丼 とうふのスープ 紅白寒天ポンチ	○	豚肉、飲用牛乳、 鶏肉、木綿豆腐、 生ワカメ、粉寒天、 カルピス	精白米、粒麦、ごま油、 サラダ油、三温糖、 白すりごま、 白ごま、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 もやし、にんじん、りんご、 にら、ねぎ、 7粒巧(10%果汁入り飲料)、 ﾊﾞｲ缶、みかん缶	643 kcal 22.3 g 18.7 g 2.3 g