8・9月　の　こ　ん　だ　て　表

平成２９年８月２５日
江戸川区立中小岩小学校
校長　名古屋　眞智子

◎８月の平均（　）内は江戸川区基準値◎　エネルギー６５７kcal(640)・たんぱく質２６g(24.0)・脂質２２．７g(21.3)
◎9月の平均（　）内は江戸川区基準値◎　エネルギー６２１kcal(640)・たんぱく質２５g(24.0)・脂質２０．９g(21.3)

☆　こんだてはざいりょうのつごうによりかわることがあります　☆

日	しゅしょく	牛乳	おかず	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)	ひとことメモ
28 月	なつやさいのカレー 	○	くきわかめとポテトのサラダ バナナのヨーグルト	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,くきわかめ, ヨーグルト	こめ,むぎ,あぶら,バター, こむぎこ,じゃがいも,ごま, さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, かぼちゃ,ピーマン,なす,キャベツ, きゅうり,コーン,バナナ	700 20.7 22	２がっきの きゅうしょく スタート
29 火	わふうピラフ 	○	ししゃもフライ じゃがいものきんぴら あんかけじる メロン	ぎゅうにゅう,たまご, とりにく,ひじき,しらす, ししゃも,かまぼこ	こめ,むぎ,あぶら,ごま, さとう, こむぎこ,パンこ,あぶら, じゃがいも,こんにゃく, こんにゃく,かたくりこ	しょうが,ねぎ,にんじん,しいたけ, グリンピース,パセリ,さやいんげん, えのきだけ,はくさい,もやし,こまつな, メロン	581 24.1 19.7	さくさくのフライを まるごとばくり！
30 水	ひやしちゃづけ 	○	さばのごまつけやき とうがんとあつあげのたきあわせ オレンジ	ぎゅうにゅう,わかめ, のり,サバ,なまあげ, だいず,とりにく	こめ,むぎ,ごま, さとう,しらたき	こねぎ,しょうが,ほししいたけ,しめじ, にんじん,たけのこ,とうがん, えだまめ,オレンジ	683 34.7 25.8	つめたいだしの おちゃづけ
31 木	**◆5ねんせいおうえんメニュー◆** **～すいえいたいかい～** むぎごはん	○	**アジメンチカツ** キャベツのわふうサラダ あげなすのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう,あじ, ぶたにく,たまご, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,パンこ, こむぎこ,ごま, ごまあぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,もやし,キャベツ, こまつな,にんじん,コーン,レモン,なす, えのき,みょうが,オレンジ	663 24.3 23.4	5ねんせいが かつやく できますように！
1 金	こうやどうふのそぼろどん 	○	もやしとわかめのあえもの とうがんのすましじる すいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こおりどうふ,みそ, わかめ,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,グリンピース,キャベツ, もやし,きゅうり,とうがん,えのきだけ, ねぎ,すいか	621 23.6 17.9	こうやどうふの ヘルシーどんぶり
4 月	ごもくあんかけやきそば 	○	たこやきくん ちゅうかごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, たこ,さくらえび,あおのり, たまご,かつおぶし,だいず	あぶら,むしちゅうかめん, かたくりこ,ごまあぶら, じゃがいも,さとう	ほししいたけ,にんじん,たけのこ, たまねぎ,えのき,キャベツ,もやし, こまつな,きょうな,ごぼう,にんにく	632 22.2 23.3	じゃがいもで つくった たこやき！？
5 火	むぎごはん 	○	さばのこうみやき ゆでやさいのごまあえ ちゃわんむしのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう, サバ,たまご	こめ,むぎ,さとう,ごま, あぶら,かたくりこ	しょうが,ねぎ,もやし,こまつな, にんじん,コーン,はくさい,えのき, まいたけ	620 27.8 22.7	ちゃわんむしに わふうあんをかけて
6 水	とりこんぶごはん 	○	ぎせいどうふ コーンとひじきのあえもの さけのかすじる	ぎゅうにゅう,とりにく, こんぶ,とうふ,たまご, ひじき,サケ, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごま,こんにゃく	ごぼう,にんじん,ほししいたけ, たけのこ,キャベツ,もやし,きゅうり, パプリカ,コーン,だいこん,ねぎ	602 26.1 22	さけかすには アミノさん
7 木	しらすトースト 	○	パンプキンシチュー しおだいずとナッツのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう,しらす, あおのり,とりにく, いんげんまめ,とうにゅう, なまクリーム,こなチーズ, だいず,チーズ	しょくパン,ごま, マヨネーズ, あぶら,こむぎこ,バター, アーモンド,さとう	ねぎ,にんにく,セロリ,かぼちゃ, たまねぎ,にんじん,エリンギ, キャベツ,こまつな, きゅうり,コーン,オレンジ	667 27.5 32.4	なつがしゅん かぼちゃ
8 金	**◆ちょうようのせっく◆** とりそぼろの おしずし	○	やきししゃも キャベツとこんぶのあえもの じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, こおりどうふ,たまご, ししゃも,こんぶ, あぶらあげ	こめ,むぎ,さとう,ごま, かたくりこ,あぶら, ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,こまつな,にんじん,キャベツ, レモン,だいこん,ごぼう,ねぎ	619 26 18.7	ちょうようのせっく きくのはなのおすし
11 月	むぎごはん 	○	のりとえのきのつくだに ごもくたまごやき こまつなのにびたし びりからにくじゃが	ぎゅうにゅう,のり,ひじき, とりにく,とうふ,たまご, あぶらあげ,ぶたにく	こめ,むぎ,さとう,ごま, あぶら,じゃがいも, こんにゃく,ごまあぶら	えのきだけ,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,もやし,こまつな, にんにく,しょうが,ほししいたけ,にら	639 25.5 18.1	てづくりの つくだに
12 火	てづくりやきカレーパン 	○	１２ひんもくのサラダ ミネストローネ メロン	ぎゅうにゅう,とうにゅう, ぶたにく,とりにく,たまご, だいず,ベーコン, いんげんまめ	きょうりきこ,さとう, バター,あぶら,パンこ, アーモンド,ごま, ごまあぶら, じゃがいも,マカロニ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,だいこん,かぶ, ごぼう,きょうな, きゅうり,れんこん,パプリカ,セロリ, トマトかん,メロン	594 24 19.8	カレーパンは 油ひかえめ
13 水	こうやごはん 	○	かぼちゃのそぼろあん ひじきとこまつなのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう, こおりどうふ, あぶらあげ,のり,とりにく, ひじき,とうふ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごま	ごぼう,にんじん,かぼちゃ,しょうが, たまねぎ,こまつな,もやし,コーン,えのき	623 22.4 21.3	しゅんの かぼちゃ
14 木	ちゅうかどん 	○	レバーのちゅうかふう ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, イカ,エビ, ぶたレバー,ワカメ	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ, ごまあぶら,じゃがいも, さとう,はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, たまねぎ,もやし,はくさい, グリンピース,ねぎ,きゅうり,レモン	644 26.2 16.2	ちゅうかの スタミナメニュー！
15 金	**◆けいろうのひメニュー◆** あずきいりごはん	○	さけのみそごまてりやき こんさいひじき いなかじる オレンジ	ぎゅうにゅう,あずき,サケ, みそ,ひじき,あぶらあげ, だいず,ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,ごま, こんにゃく, あぶら,さとう, じゃがいも	しょうが,にんじん,れんこん,ごぼう, だいこん,ねぎ,さやいんげん, オレンジ	580 25.3 18.2	けいろうのひに ちなんだメニュー
19 火	きりぼしだいこんの ビビンバ 	○	チョレギサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう,たまご, ぶたにく,こおりどうふ, みそ,ワカメ, のり,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,ごま, さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん, きりぼしだいこん,こまつな,もやし, だいこん,きゅうり,キャベツ, ねぎ,コーン	559 22.7 20.9	きりぼしだいこんの はごたえがポイント
20 水	**◆せかいのりょうり◆** **～スペイン～** パエリア	○	スパニッシュオムレツ パプリカとイカのサラダ にんにくスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,イカ,ぶたにく, こなチーズ,たまご, ひよこまめ	こめ,むぎ,オリーブオイル, じゃがいも,あぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,レモン, にんじん,エリンギ,パセリ,パプリカ, きゅうり,キャベツ,こまつな, レモン,トマト	631 29.9 23	スペインメニュー
21 木	**◆みどり　おうえんメニュー◆** **◆こまつなデー◆** こまつなごはん	○	こまつないりつくねやき えのきとこまつなのおひたし すりごまのみそしる	ぎゅうにゅう,たまご, とりにく,とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, パンこ,かたくりこ, じゃがいも,ごま	こまつな,たまねぎ,しょうが,もやし, えのき,にんじん,だいこん,ねぎ	621 26.6 21.2	れんごう うんどうかい おうえんメニュー
22 金	むぎごはん 	○	わかめふりかけ しまかつおのみそだれやき はるさめとぶたにくのカレーいため すましじる	ぎゅうにゅう,ワカメ, こなかつお,しまがつお, みそ,ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,さとう,ごま, はるさめ,あぶら,やきふ	キャベツ,にんじん,たけのこ, さやいんげん,ねぎ,えのきだけ	579 26.4 17.9	てづくりの ふりかけ
25 月	**◆ブックメニュー◆** **～らりるれろまんすメニュー～** らくだらくらくチキンライス	○	きびなごのからあげ れんこんだんごのスープ りくがめりきしのパイ	ぎゅうにゅう,とりにく, きびなご,とうふ,たまご, なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,ごまあぶら, ぎょうざのかわ, バター,さとう,こむぎこ	たまねぎ,えのき,グリンピース, れんこん,しょうが,にんじん, ねぎ,チンゲンツァイ, かぼちゃ	690 25.6 21.8	ブックメニュー 「あいうえ おいしい レストラン」
26 火	**◆にほんのりょうり◆** **～ぐんまけん～** とうふめし	○	いかのふわふわあげ こんにゃくのいために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,イカ,たまご, あおのり,さつまあげ, あぶらあげ,みそ,ワカメ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごま,こむぎこ,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,れんこん, さやいんげん,こまつな	606 27 20	ぐんまけんの りょうり
27 水	ジャージャーめん 	○	ごまとポテトのちゅうかサラダ ココナッツパインかんてん	ぎゅうにゅう, こおりどうふ, ぶたにく,みそ,かんてん, とうにゅう	ちゅうかめん,あぶら, さとう,ごま,かたくりこ, ごまあぶら,じゃがいも, さとう	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく, ほししいたけ,たけのこ,にんじん, たまねぎ,キャベツ,こまつな,コーン, ココナッツミルク,パインかん	616 21.1 21.7	ココナッツふうみの デザート
28 木	さつまいもごはん 	○	さんまのしおやき ごもくまめ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう,さんま, だいず,とりにく, さつまあげ, こんぶ,みそ,ワカメ	こめ,むぎ,さつまいも, ごま,こんにゃく,あぶら, さとう,じゃがいも	えだまめ,だいこん,かぼす,にんじん, れんこん,ごぼう,さやいんげん, たまねぎ,ねぎ	588 23.7 20.7	しゅんの さんま
29 金	**◆うんどうかい　おうえんメニュー◆** カツカレー ライス	○	フレンチサラダ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご	こめ,むぎ,こむぎこ, パンこ,あぶら, じゃがいも,バター, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,グリンピース,コーン, きゅうり,キャベツ,ブロッコリー,レモン, レモン,ももかん,パインかん,バナナ	697 20.4 19.3	うんどうかい みんなが かつやく！