

★こんげつのきゅうしょくもくひょう

「準備や後片付けをしょうずにしよう」

江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

日	ぎょうじょう 行事等	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちやくにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しょくひんそうとうりやう 食塩相当量
8 火	ちゅうもく しょうざい 注目の食材 こまつな 小松菜	カレーライス	○	こまつな 小松菜サラダ フルーツポンチ	豚肉, 飲用牛乳, ツナ	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, みかん, パインアップル, もも, ナタデココ	599 kcal 20.8 g 1.4 g
9 水	しゅん しょうざい ★旬の食材 アスパラガス	ピザトースト	○	いんげん豆のホワイトシチュー はるやさい 春野菜のサラダ くだもの 果物(バナナ)	ロースハム, ベーコン, ピザチーズ, 飲用牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, レンズまめ, 牛乳・調理用, 生クリーム	無塩食パン, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, 玉葱, ピーマン, マッシュルーム, にんじん, ぶなしめじ, アスパラガス, キャベツ, こまつな, バナナ	565 kcal 23.6 g 1.9 g
10 木	ちゅうもく しょうざい 注目の食材 さけ 鮭	ごはん	○	さけ 鮭のさざれ焼き もやしとコーンのあえ物 とうふ 豆腐とじゃがいものみそ汁	飲用牛乳, サケ, おかか, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, マヨネーズ, パン粉, ごま油, 白ごま, じゃがいも	もやし, こまつな, にんじん, ホールコーン, 玉葱, えのきたけ	574 kcal 25.1 g 1.7 g
11 金	にゅうがくしんがく 入学・進学 祝い献立 	ごはん	○	とりにく て 鶏肉の照り焼き はるやさい ツナと野菜のごま和え いわい お祝いすまし汁 くだもの 果物(デコボン)	飲用牛乳, 鶏肉, ツナ, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ, ワカメ, かまぼこ	米, 麦, でん粉, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも	しょうが, こまつな, にんじん, もやし, ホールコーン, ねぎ, デコボン	557 kcal 24.9 g 1.5 g
14 月	ちゅうもく しょうざい 注目の食材 とうふ 豆腐	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	わかめの中華サラダ きのこと卵のスープ	豚肉, 大豆, 豆腐, 赤みそ, 木綿豆腐, 飲用牛乳, ワカメ, ロースハム, たまご	米, 麦, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, もやし, きゅうり, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな	587 kcal 26.4 g 2.0 g
15 火	しゅん しょうざい ★旬の食材 きよみ 清見オレンジ	ごはん	○	しろみぎかな 白身魚の香味揚げ だいず 大豆の磯煮 すりごまのみそ汁 くだもの 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳, ホキ, 鶏肉, ひじき, 大豆, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, でん粉, さとう, ごま油, サラダ油, こんにゃく, さとう, じゃがいも, 白ごま	しょうが, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, ねぎ, こまつな, 清見オレンジ	583 kcal 25.5 g 2.0 g
16 水	ちゅうもく しょうざい 注目の食材 レバー	てづく 手作りオニオン ベーコンパン	○	レバーのマリアナソース 野菜スープ	豆乳, ベーコン, ピザチーズ, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆	強力粉, さとう, バター, でん粉, サラダ油, じゃがいも, アーモンド	玉葱, しょうが, キャベツ, ホールコーン, にんじん, こまつな	609 kcal 27.0 g 1.9 g
17 木	しゅん しょうざい ★旬の食材 あまなつ 甘夏	ごはん	○	さわら 鯖の塩麹みそ焼き あぶら 油揚げのお浸し みそけんちん汁 くだもの 果物(甘夏)	飲用牛乳, さわら, 白みそ, 油揚げ, おかか, 赤みそ, 木綿豆腐	米, 麦, サラダ油, 白ごま, こんにゃく, じゃがいも	こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, 甘夏, みかん	559 kcal 26.9 g 2.0 g
18 金	かみかみ こんだて 献立 	ごはん	○	きびなごのごまがらめ きびなご 茎わかめのきんぴら たまご にら玉汁	のり, 飲用牛乳, きびなご, 豚肉, 茎わかめ, 木綿豆腐, たまご	米, 麦, さとう, でん粉, 白ごま, サラダ油, こんにゃく	しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, 玉葱, えのきたけ, にら, ねぎ	551 kcal 24.2 g 1.7 g
21 月	しゅん しょうざい ★旬の食材 セミノール	そぼろ菜飯	○	あつや 厚焼きたまご こまつな 小松菜のごま和え だいこん 大根のみそ汁 くだもの 果物(セミノール)	鶏肉, 油揚げ, 飲用牛乳, 豚肉, たまご, 白みそ, 赤みそ, ワカメ	米, 麦, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも	こまつな, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, だいこん, ねぎ, セミノール	563 kcal 24.3 g 2.0 g
22 火	しゅん しょうざい ★旬の食材 しんたまねぎ 新玉葱	ごはん おかかふりかけ	○	さば 鯖の甘辛揚げ あ からし和え しんたまねぎ 新玉葱のおろし汁	おかか, あおのり, 飲用牛乳, サバ, 鶏肉, ワカメ	米, 麦, 白ごま, さとう, でん粉, サラダ油	しょうが, こまつな, にんじん, もやし, 新玉葱, だいこん, ねぎ	572 kcal 24.0 g 1.7 g
23 水	ちゅうもく しょうざい 注目の食材 にんじん	ツナマヨコーンサンド	○	コーンシチュー キャロットソースサラダ くだもの 果物(バナナ)	ツナ, ピザチーズ, 飲用牛乳, 豚肉, レンズまめ, 牛乳・調理用, 豆乳, 生クリーム, 粉チーズ	無塩コッペパン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	玉葱, ホールコーン, にんじん, クリームコーン, アスパラガス, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, こまつな, バナナ	620 kcal 25.1 g 1.8 g
24 木	ちゅうもく しょうざい 注目の食材 さつまいも	こまつな 小松菜あんかけ丼	○	さつまいもの蜜がらめ はくさい 白菜の中華スープ くだもの 果物(オレンジ)	豚肉, 飲用牛乳, 大豆	米, 麦, でん粉, ごま油, さつまいも, サラダ油, 中ざら糖, 水あめ, アーモンド, 白ごま	しょうが, 玉葱, もやし, ぶなしめじ, にんじん, こまつな, えのきたけ, はくさい, ねぎ, オレンジ	619 kcal 22.6 g 1.6 g
25 金	しゅん しょうざい ★旬の食材 はる 春キャベツ	ごはん	○	あじ 鰯フライ はる 春キャベツの和え物 とんじり 豚汁	飲用牛乳, まあじ, たまご, おかか, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 白ごま, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	キャベツ, にんじん, こまつな, ホールコーン, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	592 kcal 27.1 g 2.0 g
28 月	ちゅうもく しょうざい 注目の食材 とうにゅう 豆乳	スパゲッティ ミートソース	○	フレンチサラダ 真だくさん豆乳スープ	大豆, 粉チーズ, 飲用牛乳, 豚肉, エビ, 豆乳, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 小麦粉, さとう, コーンスターチ	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, こまつな, ホールコーン, ぶなしめじ, はくさい	603 kcal 26.7 g 2.0 g
30 水	しゅん しょうざい ★旬の食材 たけのこ	たけのこごはん	○	わかさぎの青のり揚げ にく 肉じゃが おかか和え	油揚げ, 飲用牛乳, わかさぎ, あおのり, 豚肉, おかか	米, 麦, ごま油, さとう, でん粉, 油, じゃがいも, しらたき, 白ごま	にんじん, たけのこ, さやいんげん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, もやし, はくさい	564 kcal 24.8 g 1.9 g

