



12がつの こんだて



(給食もくひょう) なごやかに食事をしよう



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	1人あたり (kcal)
1	月	こぎつねごはん		いかと大豆とさつまいものから揚げ 野菜のあえもの 豆腐のみそ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 いか 大豆 ハム 豆腐 わかめ みそ	米 麦 ごま 油 さつまいも さとう でんぶん 米粉 すりごま	にんじん しょうが キャベツ もやし 切り干し大根 大根 ねぎ こまつな	620
2	火	むぎ麦ごはん		鮭の南部焼き こまつなのマヨじょうゆあえ あさりのかきたま汁 みかん	牛乳 鮭 あさり たまご	米 麦 ごま マヨネーズ ごま油 でんぶん さとう	キャベツ こまつな もやし にんじん 大根 干し椎茸 えのき ねぎ みかん	592
3	水	マーボー豆腐焼きそば		もやしとわかめの中華あえ フライドポテト 夢オレンジ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ わかめ	蒸し中華麺 油 ごま油 でんぶん さとう ラー油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん でんぶん きゅうり もやし 夢オレンジ	566
4	木	郷土料理・宮城県 麦ごはん		ぼりぼり大豆 木の葉焼き こまつなとわかめのごま酢あえ おくずかけ	牛乳 大豆 笹かまぼこ 鶏ひき肉 わかめ ツナ 油揚げ	米 麦 でんぶん 油 ごま ねりごま こんにやく そうめん	ねぎ エリンギ キャベツ こまつな にんじん ごぼう 大根 えのき 白菜	542
5	金	手作りパンの日 ツナピザパン		チキンポトフ こまつなと糸寒天のサラダ みかん	牛乳 たまご ツナ チーズ 鶏肉 糸寒天	強力粉 バター オリーブ油 鶏肉 じゃがいも 油 さとう ごま油	玉ねぎ にんにく こまつな にんじん かぶ キャベツ コーン みかん	525
8	月	オーガニックデー むぎ麦ごはん		お好み焼き風たまご焼き やさいのごまあえ じゃがいものみそ汁 オーガニックバナナ	牛乳 鶏ひき肉 たまご おかか 青のり 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 すりごま さとう じゃがいも	にんじん エリンギ キャベツ もやし こまつな 大根 オーガニックバナナ	571
9	火	世界の料理・台湾 ルーローハン		白菜と豆腐のとりみスープ もやしのあえもの 豆花	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐 粉寒天 豆乳 きなこ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 黒糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だけこのこ こまつな 白菜 コーン ねぎ もやし	546
10	水	フレンチトースト		ポークシチュー こまつなサラダ りんご	牛乳 たまご 豚肉 大豆 ツナ	食パン バター さとう じゃがいも 米粉 油 ごま	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ りんご	545
11	木	ひじきごはん		さばの生姜焼き こまつなのおひたし なめこ汁	牛乳 ひじき 油揚げ さば おかか 豆腐 みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ こまつな もやし えのき 大根 なめこ えのき ねぎ	544
12	金	おはなし給食 麦ごはん		ポークチャップ コーンポテトサラダ スコッチブロス ロックケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 おから たまご	米 麦 油 さとう 押し麦 小麦粉 バター チョコ	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン キャベツ こまつな	686
13	土	スパゲッティー ミートビーンズソース		白菜スープ さつまいもとアーモンドとじゃこのみつがらめ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 鶏肉 ちりめんじゃこ	スパゲッティー オリーブ油 油 さつまいも ざらめ アーモンド	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 えのき	627
16	火	むぎ麦ごはん		エコふりかけ ししゃもの磯部揚げ こまつなと糸寒天のあえもの 大根のみそ汁 みかん	牛乳 かつおぶし ししゃも たまご 青のり 糸寒天 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 ごま油	キャベツ こまつな にんじん コーン 玉ねぎ 大根 しめじ えのき みかん	555
17	水	セレクト給食 ハムとおさつのピラフ		ローストチキンまたはフライドチキン フレンチサラダ ABCスープ いちご	牛乳 ハム 鶏肉 レンズ豆	米 麦 バター さつまいも さとう マカロニ じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ いちご	586
18	木	食育の日 きのことチキンのカレー		コーンハニーサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 麦 油 米粉 レンズ豆 はちみつ さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのき しめじ キャベツ きゅうり コーン りんご缶 黄桃缶 バイン缶 りんごジュース	597
19	金	てんらんかい 展覧会 麦ごはん		ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃの天ぷら 豚汁 オレンジ	牛乳 さわら みそ たまご 豚肉 豆腐	米 麦 さとう 油 米粉 じゃがいも こんにやく	しょうが ゆず かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ こまつな オレンジ	601
20	土	てんらんかい 展覧会 きなこ揚げパン		さつまいものクリームシチュー こまつな焼肉サラダ りんご	牛乳 きなこ 鶏肉 豆乳 粉チーズ 豚肉	コッペパン グラニュー糖 さとう さつまいも 小麦粉 こんにやく ごま油 油	にんじん 玉ねぎ えのき しめじ パセリ にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご	607

★食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

12日 おはなし給食

「ハリーポッターと賢者の石」に出てくるポークチャップとロックケーキを作ります。

