



6がつの こんだて



(給食もくひょう) えいせいに気をつけよう

江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

日	曜日	しゅしよく	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人分 - (kcal)
1	土	運動会♪ ツナと根菜のカレーライス		ごぼうチップサラダ あじさい寒天	牛乳 ツナ おかか粉寒天	米 油 じゃがいも 米粉 ごま油 さとう	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ れんこん 大根 ごぼう キャベツ きゅうり ぶどうジュース アセロラジュース	541
4	火	セサミトースト		マンハッタンクラムチャウダー 揚げワンタンサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン いんげん豆 あさり粉チーズ	食パン マーガリン すりごま さとう 油 じゃがいも 米粉 ワンタン	にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり もやし オレンジ	523
5	水	かみかみメニュー♪ 麦ごはん		大豆とじゃこの甘辛あえ 豆あじの南蛮漬け 切干大根とツナのあえもの わかめのすまし汁	牛乳 大豆 ツナ ちりめんじゃこ 豆あじ 豆腐 わかめ	米 麦 さとう 油 ごま でんぷん	にんじん 玉ねぎ 切干し大根 キャベツ こまつな ねぎ	583
6	木	むぎ麦ごはん		いかのチリソース 春雨サラダ 中華風たまごスープ	牛乳 いか たまご 大豆	米 麦 でんぷん 油 春雨 ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな えのき なめこ	571
7	金	やとろん 焼き鳥丼		こまつなごまあえ じゃがいも団子のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう すりごま じゃがいも でんぷん	にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな えのき にんじん	547
10	月	つげナポリタン		ポテトサラダ キャロットケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご	スパゲッティー 油 オリーブ油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト缶 オレンジジュース	562
11	火	入梅メニュー♪ 麦ごはん		梅しそごまふりかけ いわしのごまだれ揚げ もやしとコーンのおひたし 高野豆腐のすまし汁	牛乳 いわし おかか 高野豆腐 みそ	米 麦 ごま でんぷん 油 すりごま じゃがいも	梅 しょうが もやし こまつな にんじん コーン 玉ねぎ	551
12	水	さわやかジャムサンド		コーンチャウダー 焼肉サラダ パナナ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豆乳 生クリーム 豚肉 茎わかめ	コッパン さとう マーメレード じゃがいも こんにゃく ごま油 油 さとう ごま	みかん缶 玉ねぎ セロリ にんじん コーン パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パナナ	516
13	木	静岡県の郷土料理♪ 桜えびとしらすのかき揚げ丼		かまぼこ入りすまし汁 あべかわしらたま 安倍川白玉もち	牛乳 桜えび しらす いか 大豆 鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐 きなこ	米 麦 米粉 油 でんぷん さとう 白玉粉	玉ねぎ ごぼう にんじん こまつな ねぎ 大根	568
14	金	ツナピラフ		レバーのアーモンドマリアソース ABCスープ 河内晩柑	牛乳 ツナ 豚レバー 大豆	米 麦 でんぷん 油 アーモンド じゃがいも マカロニ	玉ねぎ にんじん しょうが こまつな コーン 河内晩柑	632
17	月	むぎ麦ごはん		きびなごのカレー揚げ 豆腐の中華煮 もやしとわかめのあえもの	牛乳 きびなご 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 米粉 油 ごま油 でんぷん ラー油 ごま	しょうが 干し椎茸 にんじん だけのこ ねぎ こまつな きゅうり もやし	529
18	火	カラフルガーリックライス		じゃがいも入り厚焼きたまご 大豆とツナのサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ 鶏肉 たまご 豆腐	米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも 玉ねぎ さつまいも さとう	にんにく コーン パセリ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのき	588
19	水	食育の日♪ セルフタンドリーフィッシュバーガー		クリームシチュー 海藻サラダ さくらんぼ	牛乳 さめ ヨーグルト 鶏肉 生クリーム 茎わかめ 糸寒天	丸パン じゃがいも 米粉 さとう 油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	510
20	木	だいずい 大豆入りキーマカレー		こまつなサラダ タピオカフルーツ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ツナ	米 麦 油 さとう タピオカ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン りんご みかん缶 パイン缶 黄桃缶	615
21	金	キムタクごはん		ぼらのかりんと揚げ 豆腐のすまし汁 こまつなと茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 ぼら 茎わかめ 豆腐 大豆	米 麦 ごま油 油 さとう ごま でんぷん	白果キムチ たくあん しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな えのき ねぎ	577
24	月	おはなし給食♪ マーボー豆腐丼		中華あえ 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆 青のり みそ	米 麦 さとう 油 ごま油 すりごま でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり もやし	606
25	火	むぎ麦ごはん		わかめのジュージュウ さばのにんにく焼き キャベツのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば わかめ 鶏ひき肉 おかか	米 麦 ごま油 ごま さとう じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ エリンギ いんげん	540
26	水	世界の料理 韓国♪ まぜまぜピビンバ		チゲスープ りんごのクラッシュ寒天	牛乳 鶏ひき肉 たまご 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	ぜんまい こまつな もやし 大豆もやし にんじん 大根 ねぎ にんにく しょうが りんごジュース	551
27	木	冷やしうどん		たご焼きポテト 野菜のごまじょうゆあえ パイナップル	牛乳 わかめ 油揚げ たご 桜えび 青のり たまご おかか	うどん じゃがいも でんぷん 油 さとう ごま	きゅうり もやし ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし パイナップル	500
28	金	セレクト給食♪ 揚げパンのセレクト		ミネストローネ ポテトのチーズ焼き メロン	牛乳 きなこ 鶏肉 ベーコン 大豆 ピザチーズ	コッパン さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ 油	にんにく 玉ねぎ にんじん えのき トマト缶 パセリ メロン	534

☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。

★28日(金)セレクト給食

きなこ揚げパン または ココア揚げパンを選びます。

