

# 6 がつ きゅうしよくこんだてひょう



## 江東区立第二辰巳小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2 火	キムチチャーハン	○	ナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら,しろごま, ごまあぶら,じゃがいも,てんこ	しょうが,にんにく,にんじん, はくさいキムチ,もやし,こまつな, たまねぎ,スイートコーン,パセリ	600 kcal 22.4 g
3 水	ごはん	○	しゃけのなんぶやき じゃがいものきんぴらいため けんちんじる	ぎゅうにゅう,しゃけ,ぶたにく, けずりぶし,とりむねにく,とうふ	こめ,さとう,しろごま,くろごま, あぶら,つきこんにやく,じゃがいも, ごまあぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	631 kcal 31.1 g
4 木	ぶたにくのしょうがやきどん	○	ゆでやさいごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう,ぶたにく,けずりぶし	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, しろごま,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ, にんにく,もやし,きゅうり,だいこん	628 kcal 23.0 g
5 金	みそラーメン	○	サモサ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,ツナ, いんげんまめ	ちゃんぼんめん,あぶら,てんこ, しろごま,ごまあぶら, ぎょうざのかわ,バター,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,もやし,ねぎ,チンゲンサイ, スイートコーン,きよみオレンジ	638 kcal 25.1 g
8 月	ちゅうかどん	○	じゃがいもいりゆでやさい メロン 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, おきえび,うずらたまご	こめ,あぶら,さとう,てんこ, じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,しいたけ,たけのこ, はくさい,チンゲンサイ,キャベツ, きゅうり,スイートコーン,メロン	653 kcal 25.8 g
9 火	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソース こまつなとひじきのナムル フワフワたまごスープ	ぎゅうにゅう,いか,ひじき,たまご, こなチーズ	こめ,あぶら,てんこ,じゃがいも, ごまあぶら,さとう,しろごま,パンこ	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし, こまつな,にんじん,たまねぎ,パセリ	665 kcal 24.9 g
10 水	あじのかばやきどん 	○	こまつなとうめのおひたし みそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう,きざみのり,あじ, いとがきかつお,けずりぶし, あぶらあげ,ゼラチン,カルピス	こめ,あぶら,てんこ,さとう, じゃがいも,ぶどうジュース	しょうが,こまつな,にんじん, キャベツ,もやし,きゅうり,うめ, しめじ,ねぎ	627 kcal 23.0 g
11 木	たかなとひきにくのチャーハン	○	あおなとじゃこのゆでやさい わんたんスープ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,たまご, ちりめんじゃこ,けずりぶし,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,しろごま,わんたんのかわ	しょうが,ねぎ,たかな,もやし, こまつな,にんじん,はくさい	616 kcal 25.7 g
12 金	ポテトパン	○	ミネストローネスープ こだますいか 	ぎゅうにゅう,ベーコン,ピザチーズ, いんげんまめ	コッペパン,あぶら,じゃがいも, マヨネーズ,さとう,マカロニ	たまねぎ,ピーマン,にんにく,セロリ, にんじん,キャベツ,トマトかん, こだますいか	588 kcal 22.0 g
13 土	ドライカレー 	○	コロコロポテトのゆでやさい れいとうカットパイン	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく	こめ,バター,あぶら,こむぎこ, じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリ,ほしぶどう, キャベツ,きゅうり,パイン	594 kcal 17.4 g
16 火	マーボーどん	○	もやしとわかめのごましょうゆ にらたまスープ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, けずりぶし,とうふ,なまわかめ, たまご	こめ,あぶら,さとう,てんこ, ごまあぶら,しろごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,しいたけ,たけのこ, グリーンピース,もやし,こまつな, はくさい,にら	661 kcal 29.3 g
17 水	セサミトースト	○	スープに フルーツのヨーグルトぞえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン, プレーンヨーグルト	しょくパン,しろごま, グラニューとう,マーガリン, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ, みかんかん,ももかん,パインかん, バナナ	590 kcal 19.6 g
18 木	ごはん	○	ぶたキムチとうふ ごまだれゆでやさい	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ	こめ,あぶら,さとう,てんこ, ごまあぶら,しろごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,しいたけ,はくさい, たけのこ,はくさいキムチ,にら, キャベツ,きゅうり,スイートコーン	664 kcal 23.9 g
19 金	ひじきいりごもくごはん	○	ししゃものこうみあげ ゆでやさいからししょうゆ かきたまじる	ぎゅうにゅう,とりにく,ひじき, あぶらあげ,ししゃも,あおのり, けずりぶし,とうふ,たまご	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ, しろごま,てんこ	にんじん,ごぼう,ほししいたけ, たけのこ,はくさい,もやし,こまつな, ねぎ	583 kcal 25.6 g
22 月	まるパン 	○	ヤンソンスフレステル(お餅グラタン) フィクソソッパ(さかなのスープ) ★スウェーデン料理★	ぎゅうにゅう,ピザチーズ,しゃけ, なまクリーム	丸パン,オリーブオイル,じゃがいも, あぶら,バター,こむぎこ,パンこ	たまねぎ,パセリ,にんにく,セロリ, にんじん,トマトかん	652 kcal 23.1 g
23 火	ごはん じゃこふりかけ	○	ビーンズクロquette ゆでキャベツ みそしる	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, あおのり,ぶたひきにく,だいず, スキムミルク,けずりぶし, あぶらあげ,なまわかめ	こめ,しろごま,あぶら,じゃがいも, かんそうマッシュポテト,こむぎこ, パンこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, だいこん	652 kcal 28.6 g
24 水	カレーピラフ	○	ゆでやさいしょうゆドレッシング やさいスープ	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく, ぶたにく	こめ,むぎ,バター,あぶら,さとう, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,スイートコーン, パセリ,キャベツ,きゅうり	619 kcal 20.5 g
25 木	タコライス	○	もずくとたまごのスープ さくらんぼ 	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,だいず, ダイスチーズ,けずりぶし,とうふ, たまご,もずく	こめ,あぶら,てんこ	にんにく,たまねぎ,ピーマン, キャベツ,にんじん,ねぎ,さくらんぼ	627 kcal 26.7 g
26 金	ごはん	○	メルルーサのマリネ こぶきいも オニオンスープ	ぎゅうにゅう,メルルーサ,ベーコン	こめ,あぶら,てんこ,じゃがいも	あかピーマン,きピーマン,きゅうり, たまねぎ,にんじん,パセリ	649 kcal 23.6 g
29 月	スパゲッティミートビーンズ	○	スパイシーポテト コーンいりゆでやさい	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, だいず,こなチーズ	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ, じゃがいも,ごまあぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ, トマトかん,エリンギ,キャベツ, きゅうり,スイートコーン	627 kcal 25.1 g
30 火	ごはん	○	なめたけ さかなとやさいのごしきあえ ゆでやさいごまかけ	ぎゅうにゅう,こんぶ,メルルーサ, だいず,けずりぶし	こめ,あぶら,てんこ,さつまいも, さとう,しろごま	えのきたけ,しょうが,にんじん, さやいんげん,はくさい,もやし, こまつな	622 kcal 24.4 g

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。