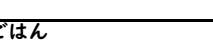
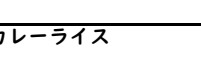
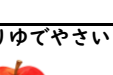
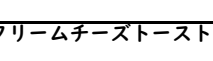
１０ がつ　きゅうしょくこんだてひょう



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 金	ごはん	○	とうふのうまに もやしとわかめのごましょうゆ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, なまわかめ	こめ,あぶら,でんこ,ごまあぶら, さとう,しろごま	しょうが,ほししいたけ,にんじん, たまねぎ,たけのこ,ばんのうねぎ, チンゲンサイ,もやし,こまつな	588 kcal 23.0 g
5 月	さんまごはん 	○	こまつなのあえもの ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう,さんま,けずりぶし, あぶらあげ,とうふ	こめ,あぶら,でんこ,ごまあぶら, さとう,しろごま,じゃがいも	しょうが,ばんのうねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,にんじん, しめじ,ねぎ	625 kcal 21.9 g
6 火	ジャンバラヤ	○	あげだいずいりゆでやさい あおなとコーンのたまごスープ みかん 	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく, だいず,けずりぶし,たまご	こめ,バター,あぶら,でんこ,さとう	セロリ,たまねぎ,にんじん, エリンギ,きゅうり,キャベツ, ブロッコリー,スイートコーン, ねぎ,チンゲンサイ,みかん	641 kcal 22.9 g
7 水	フィッシュバーガー	○	いんげんまめいりやさいスープ フルーツのヨーグルトぞえ	ぎゅうにゅう,メルルーサ,ベーコン, ぶたにく,いんげんまめ, プレーンヨーグルト	まるパン,あぶら,こむぎこ, パンこ,じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん, みかんかん,ももかん,パインかん, バナナ	594 kcal 28.3 g
8 木	ごはん	○	ジャージャンどうふ あおなとじゃこのゆでやさい	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,さとう,でんこ, ごまあぶら,しろごま	しょうが,にんじん,ほししいたけ, たけのこ,にんにく,ねぎ,キャベツ, もやし,こまつな	640 kcal 27.3 g
9 金	カレーうどん 	○	はりはりゆでやさい だいがくいも 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,けずりぶし	あぶら,うどん,さとう,でんこ, はるさめ,ごまあぶら,さつまいも, みずあめ,くろごま	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな, きりぼしだいこん,キャベツ,きゅうり	693 kcal 18.9 g
13 火	ごはん 	○	とりからあげ ゆでやさいとさじょうゆ たまごとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう,とりももにく, けずりぶし,いとがきかつお, あぶらあげ,たまご	こめ,あぶら,でんこ	にんにく,しょうが,はくさい,もやし, こまつな,たまねぎ	692 kcal 26.7 g
14 水	コーンマヨネーズトースト	○	スープに にんじんとツナのゆでやさい	ぎゅうにゅう,ロースハム, ピザチーズ,ぶたにく, ベーコン,ツナ	しょくパン,マヨネーズ,じゃがいも, あぶら,さとう	スイートコーン,パセリ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,セロリ,きゅうり	614 kcal 23.5 g
15 木	くりごはん 	○	さけのしおこうじやき ごまあえ とんじる きょほう 	ぎゅうにゅう,しゃけ,けずりぶし, ぶたにく,とうふ	こめ,もちごめ,むきぐり,しろごま, ごまあぶら,さとう,じゃがいも	はくさい,もやし,こまつな,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ,きょほう	582 kcal 30.1 g
16 金	ごはん	○	だいこんとぶたにくのべっこうに いりたまごいりゆでやさい	ぎゅうにゅう,けずりぶし,ぶたにく, たまご	こめ,さとう,いたこんにゃく,あぶら, さといも	たけのこ,ほししいたけ,だいこん, にんじん,こまつな,キャベツ, きゅうり	578 kcal 18.7 g
19 月	ホイコーローどん	○	ナムル もずくとたまごのスープ はなみかん 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,けずりぶし, とうふ,たまご,もずく	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, でんこ,しろごま	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ, にんじん,ピーマン,たけのこ,もやし, こまつな,みかん	601 kcal 25.8 g
20 火	ごはん	○	さばのあまからに ゆでやさいしょうゆドレッシング みそしる	ぎゅうにゅう,けずりぶし,さば, あぶらあげ	こめ,さとう,あぶら	しょうが,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ,だいこん, だいこんのは	591 kcal 24.9 g
21 水	スパゲッティナポリタン	○	スパイシーポテト だいずいりゆでやさい	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, こなチーズ,だいず	オリーブオイル,スパゲッティ, あぶら,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, エリンギ,ピーマン,キャベツ, きゅうり	588 kcal 22.2 g
22 木	ごはん	○	ひじきいりのりのつくだに にくじゃが ゆでやさいあぶらあげ	ぎゅうにゅう,やきのり,ひじき, ぶたにく,あぶらあげ,いとがきかつお	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも, いたこんにゃく	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, グリンピース,もやし,こまつな	555 kcal 21.7 g
23 金	ごはん	○	いかのチリソース じゃがいもいりゆでやさい ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう,いか,けずりぶし, とりむねにく	こめ,あぶら,でんこ,ごまあぶら, さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん,スイートコーン, たけのこ,ほししいたけ,はくさい, こまつな	612 kcal 27.1 g
26 月	ごはん	○	しゃけのチャンチャンやき こふきいも すましじる	ぎゅうにゅう,しゃけ,こんぶ, けずりぶし,とうふ	こめ,あぶら,バター,さとう, じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん, ピーマン,えのきたけ,ねぎ,こまつな	569 kcal 28.6 g
27 火	じゃこチャーハン	○	かふうあまず わんたんスープ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ちりめんじゃこ,たまご,ぶたひきにく	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら, さとう,わんたんのかわ	しょうが,にんじん,ねぎ,かぶ, きゅうり,はくさい,もやし,こまつな	528 kcal 21.0 g
28 水	カレーライス	○	チーズいりゆでやさい りんご 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ダイスチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも,バター, こむぎこ,ごまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり, りんご	646 kcal 20.3 g
29 木	クリームチーズトースト	○	ポークシチュー ひよこまめいりゆでやさい	ぎゅうにゅう,クリームチーズ, ぶたにく,ひよこまめ	しょくパン,マーガリン,さとう, あぶら,じゃがいも,バター, こむぎこ,ごまあぶら	レモン,たまねぎ,にんじん,エリンギ, グリンピース,キャベツ,きゅうり	583 kcal 21.3 g
30 金	あきのかおりごはん 	○	ししゃものこうみあげ ゆでやさいだししょうゆ かきたまじる	ぎゅうにゅう,とりむねにく, あぶらあげ,ししゃも,あおのり, けずりぶし,とうふ,たまご, なまわかめ	こめ,あぶら,さとう,さつまいも, こむぎこ,しろごま,でんこ	にんじん,ほししいたけ,しめじ, はくさい,もやし,こまつな,ねぎ	581 kcal 26.3 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。