

平成29年度



4月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
10	月	○	桜ご飯	魚の薬味ソースかけ 花びたし 吉野汁 デコポン	牛乳 鮭 卵 油揚げ 豆腐	米 きび 砂糖 ごま 油 でん粉	桜の花塩漬 生姜 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 大根 椎茸 デコポン	590	29.8	25.5
11	火	○	カレーライス	シーフードサラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 豚肉 いか 海老 ヨーグルト	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	とうがらしにんにく生姜人参玉ねぎ りんごセロリトマトピュレ レモン キャベツ きゅうり みかん(缶) パン(缶) 桃(缶)	699	22.4	24.7
12	水	○	煮込みうどん	北の大地のポテト ツナ入り茹で野菜 苺	牛乳 豚肉 さつま揚げ 味噌 まぐろ(油漬)	うどん じゃがいも ながいも でん粉 油 砂糖 揚げ油	人参 椎茸 筍 大根 ねぎ キャベツ きゅうり いちご	589	22.0	28.6
13	木	○	ぶどうパン	白身魚のムニエル コーン入り野菜ソテー 人参ポタージュ	牛乳 メルルーサ ベーコン 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 バター 油 じゃがいも 揚げ油	レモン コーン缶 小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ	617	27	31.1
1年生を迎える会			発芽玄米ご飯	いかにかりんと揚げ 茹で野菜 豚汁 清見オレンジ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 味噌	米 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも 揚げ油	生姜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 清見オレンジ	603	25.0	26.3
14	金	○								
17	月	○	チキンライス	巣ごもり卵 かぼちゃのバター焼き 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豚肉	米 バター 油 じゃがいも	トマトジュース人参玉ねぎ マッシュルームグリーンピース(冷凍) ほうれん草かぼちゃセロリーもやし	595	24.2	28.9
18	火	○	ご飯	鶏の照り焼き 野菜の生姜醤油かけ 磯ビーンズ 味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 青のり 味噌	米 砂糖 でん粉 油 揚げ油	人参 もやし きゅうり 生姜 大根 玉ねぎ 小松菜	611	26.3	29.8
19	水	○	あんかけ 焼きそば	じゃが芋のチーズ焼き じゃこ入り海藻サラダ 清美オレンジ	牛乳 豚肉 竹輪 うずら卵 チーズ ちりめんじゃこ海藻サラダ	油 中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも バター ごま油	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 もやし きゅうり キャベツ 清美オレンジ	644	26.7	28.4
20	木	○	きな粉トースト	大豆のトマト煮 イタリアンサラダ りんごゼリー	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 アガー きな粉	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	レモン 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり ピーマン りんごジュース	653	25.1	34.0
21	金	○	わかめご飯	花シュウマイ チャプチェ 中華スープ	牛乳 わかめ 鶏肉 いわしすり身 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ ごま	椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ピーマン きくらげ チンゲンサイ	678	28.2	29.2
24	月	○	ご飯	小魚の南蛮漬け 新じゃがの旨煮 味噌汁 ジュースフルーツ	牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 揚げ油	玉ねぎ パセリ 人参 さやいんげ ん 大根 小松菜 ジューシーフ ルーツ	610	23.7	25.2
5・6年遠足			たけのご飯	錦卵 切干大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき 卵 さつま揚げ 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ふ	たけのこ 玉ねぎ 人参 切り干し大根 さやいんげん ねぎ	606	25.6	28.7
25	火	○								
26	水	○	コーンマヨ ネーズパン	春キャベツと豚肉のスープ煮 グリーンポテト ジュースフルーツ	牛乳 ハム 豚肉 豆腐	食パン マヨネーズ 油 はるさめ じゃがいも	コーン缶クリームコーン缶玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ パセリ ジュースフルーツ	592	23.9	34.7
27	木	○	ご飯	さんが焼き 春野菜入りきんぴら 青梗菜のお浸し 味噌汁	牛乳 あじ 卵 味噌 かつお節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 でん粉 油 糸こんにゃく ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ 蓮根 うど さやえんどう チンゲンサイ えのきたけ	598	27.1	23.9
28	金	○	春野菜とハムの ガーリックパスタ	ツナ入り茹で野菜 じゃこポテト あけぼのケーキ	牛乳 ハム ちりめんじゃこ まぐろ(油漬) 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも マヨネーズ	にんにく とうがらし かき菜 キャベツ 大根 人参 きゅうり オレンジジュース レーズン	615	25.4	28.0

*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。