

4月こんだてひょう

令和5年

北区立滝野川もみじ小学校

日 曜	こんだて	牛 乳	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか	
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
10 月	たけのごはん さわらのかりんとあげ ぐたくさんじる		あぶらあげ さわら こんぶ もめんどうふ けずりぶし とりにく	こめ さとう あぶら かたくりこ いとこんにやく	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ちんげんさい かぼちゃ	626	31
11 火	1ねんせいきゅうしょくスタート カレーライス マカロニやさいスープ おいわいゼリー		ぶたにく こなチーズ とりにく ベーコン	こめ あぶら バター はくりきこ マカロニ じゃがいも ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ しょうが しめじ かんそうパセリ	650	25
12 水	マーボーどうふどん ハムとはるさめのあえもの		ぶたにく みそ ハム もめんどうふ	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま りょくとうはるさめ	にんにく ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり たまねぎ しょうが	601	26
13 木	シュガートースト チリコンカン		だいす うすらまめ とりにく	しょくぱん マーガリン バター きびざとう じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく トマトピューレ ケチャップ	567	24
14 金	おやこどん やさいのごまあえ		とりにく あぶらあげ けずりぶし たまご ちくわ	こめ あぶら さとう かたくりこ しらたき ごま	えのきたけ たまねぎ こねぎ こまつな もやし にんじん	568	25
17 月	ツナとコーンのまぜごはん にくだんごスープ くだもの		まぐるかん とりにく たまご	こめ あぶら ごま パンこ かたくりこ じゃがいも りょくとうはるさめ	ホールコーン にんじん しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな いちご	580	24
18 火	きつねうどん カルピスゼリー ちくわとさつまいものいそべあげ		はなかつおぶし こんぶ けずりぶし ぶたにく あぶらあげ ちくわ こなかてん カルピス	れいとううどん さとう さつまいも はくりきこ あぶら	にんじん あおのり ねぎ こまつな ほししいたけ	561	26
19 水	ウィンナードッグ クリームシチュー	果物 ジュース	ウィンナー とりにく こなチーズ なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも バター はくりきこ	トマトケチャップ にんじん たまねぎ かんそうパセリ	587	22
20 木	ちゅうかどん じゃがいももち		ぶたにく いか えび うすらのたまご ダイスチーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ	600	26
21 金	わかめごはん のっぺいじる さかなのコーンフレークやき		わかめごはんのもと さけ けずりぶし こんぶ とりにく きぬごしどうふ	こめ ごま マヨネーズ コーンフレーク あぶら さともいも はくりきこ いとこんにやく	しょうが にんにく ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	621	32
24 月	ミートソーススパゲティ ごぼうチップサラダ		ぶたにく とりにく こなチーズ	スパゲティ オリーブゆ あぶら はくりきこ さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ごぼう トマトペースト ケチャップ キャベツ きゅうり トマトかん	600	27
25 火	グリーンピースごはん はんぺんフライ さつまじる		はんぺん けずりぶし こんぶ ぶたにく もめんどうふ みそ	こめ あぶら パンこ はくりきこ さつまいも	グリーンピース にんじん ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん	606	25
26 水	あんかけチャーハン フルーツヨーグルト		たまご ぶたにく えび ヨーグルト	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ パプリカ たけのこ ほししいたけ だいこん えだまめ りんご・ようなし・ももかん	591	27
27 木	むぎごはん カリカリチキンのねぎソース はるやさいのソテー みそしる		とりにく あぶらあげ けずりぶし ベーコン みそ	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも はくりきこ	ねぎ しょうが こねぎ にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ	630	24
28 金	やきカレーパン ツナサラダ ミネストローネスープ		とりにく たまご まぐるかん ベーコン こなチーズ	コッペパン あぶら パンこ さとう はくりきこ マカロニ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ コーン トマトかん ケチャップ きゅうり もやし キャベツ	567	25

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日を交換したり、食材を変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。