

平成23年度

4月献立表

きゅうしょくもくひょう
給食目標

すばやく、あんぜんにじゅんぴ・かたづけをしましょう

足立区立足立入谷小学校

実施日	こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	備考 他
		キロカロリー	グラム	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
6 水	 ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ くだもの	641	24.2	とうふ ぶたにく みそ わかめ 牛乳	こめ さとう でんぶん ビーフン ごま あぶら ごまあぶら	にんじん にはら チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	始業式 入学式
7 木	 フレンチトースト エビだんごスープ タラモサラダ くだもの	608	26.1	たまご えび ぶたにく たらこ 牛乳	食パン さとう パン粉 でんぶん はるさめ じゃがいも バター	にんじん チンゲン菜 パセリ たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ	
8 金	 菜の花ごはん あじのさんが焼き おひたし みそ汁	603	29.0	たまご あじ しらす ぶたにく かつお節 みそ とうふ わかめ 牛乳	こめ さとう パン粉 でんぶん ごま あぶら	なばな にんじん こまつな ねぎ しょうが はくさい	
11 月	 黒砂糖パン シチュー ごまドレサラダ くだもの	590	20.2	とりにく 粉チーズ 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら ごま	にんじん パセリ コーン たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	
12 火	 シーフードスバゲティ ナッツサラダ オレンジゼリー	615	24.6	いか えび ベーコン 粉チーズ かんてん 牛乳	スパゲティ こむぎこ さとう バター あぶら ピーナツアーモンド	にんじん トマト たまねぎ にんにく セロリ きゅうり マッシュルーム もやし キャベツ	1年生 給食開始
13 水	 麦ごはん ふりかけ 鮭のレモン焼き じゃがいもの金平風 すまし汁	648	30.2	さけ とうふ かつお節 ちりめん あおりのわかめ 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら バター	にんじん レモン ごぼう えのき ねぎ	8時程
14 木	 ひじきごはん 魚の磯辺揚げ くるみ和え みそ汁	597	22.7	とりにく たまご あぶらあげ みそ ひじき ハタハタ あおりのわかめ 牛乳	こめ さとう こむぎこ じゃがいも ごま くるみ あぶら	にんじん こまつな グリーンピース もやし キャベツ たまねぎ	
15 金	 チーズパン いかのかりんとうがらめ 海藻サラダ 青菜スープ	587	31.8	いか だいち ぶたにく とうふ ちりめん わかめ 牛乳	チーズパン でんぶん こむぎこ さとう あぶら ピーナツ ごま	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ えのき	
18 月	 山菜うどん ツナサラダ 草団子	608	24.4	とりにく あぶらあげ ツナ きなこ 牛乳	うどん さとう しらたまこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう たけのこ ふき わらび 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	
19 火	 やきとり丼 芋と小魚の甘辛和え すまし汁	576	27.9	とりにく うずらたまご だいち とうふ かえり煮干 ジョア	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも さとう ごま あぶら	こまつな しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ えのき	
20 水	 ミルクパン カウボーイスープ サラダ くだもの	603	21.1	ウィンナー ひよこまめ チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	にんじん パセリ たまねぎ きゅうり にんにく セロリ キャベツ	8時程
21 木	 麦ごはん キムムッチ 魚の酢豚風 ナムル くだもの	666	23.4	もうかさめ うずらたまご のり 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら	ピーマン にんじん コーン ほうれんそう にんにく しょうが だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	
22 金	 お赤飯 ごまザンギ いそ和え みそ汁 くだもの	627	26.4	ささげ とりにく たまご とうふ みそ のり 牛乳	こめ もちごめ でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ なめこ	入学祝い 献立
25 月	 ビーンズドッグ はくさいスープ フレンチサラダ くだもの	576	24.9	だいち ぶたにく ベーコン 牛乳 チーズ	コッペパン さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり はくさい たけのこ 干しいたけ	3,4年生 遠足
26 火	 ホイコーロー丼 コーンサラダ くだもの	594	19.4	ぶたにく みそ 牛乳	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ピーマン しょうが にんにく たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ コーン	5,6年生 遠足
27 水	 たけのこごはん 卵焼き おかか和え くだもの	572	23.8	とりにく あぶらあげ たまご かつお節 みそ もずく 牛乳	こめ むぎ さとう ふ あぶら	にんじん こまつな さやえんどう たけのこ 干しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	
28 木	 とりとごぼうのピラフ ABCスープ ポテトギョウザ	637	20.7	ハム とりにく ウィンナー ツナ 牛乳	こめ マカロニ じゃがいも ぎょうざの皮 バター あぶら マヨネーズ	にんじん ピーマン こまつな パセリ しょうが ごぼう セロリ たまねぎ キャベツ コーン	1,2年生 遠足

計画停電、天候や材料納品等の都合で献立を変更する場合があります。
ご了承ください。