

平成31年度 4月 よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	牛乳	献立	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
9 火	○	カレーライス おひたし くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう, 花かつお	米,おしむぎ,油,じゃがいも, バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,グリーンピース, キャベツ,こまつな,くだもの	鶏がら,豚骨,カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース, しお,しょうゆ, ガラムマサラ,みりん	656 kcal 19.4 g 22.2 g
10 水	○	にくうどん わふうサラダ ピーチゼリー	ぶた肉,あぶらあげ, ぎゅうにゅう,こなかんてん	うどん,さとう,油,白すりごま	にんじん,ほししいたけ, ねぎ,こまつな,キャベツ, もやし,もも缶	かつお節,しお, しょうゆ,みりん,酢, こしょう,からし	584 kcal 22.9 g 18.2 g
11 木	○	二色サンド マカロニスープ やさいとコーンのソテー	ぎゅうにゅう,とり肉, ベーコン	食パン,いちごジャム, マーガリン,油, マカロニ,バター	たまねぎ,はくさい, にんじん,パセリ,キャベツ, コーン,もやし	しょうゆ,しお, こしょう,鶏がら	575 kcal 20.2 g 28.5 g
12 金	○	ごはん さかなのあまからあえ ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう,メルルーサ, 白みそ,赤みそ	米,油,かたくりこ,さとう, 白すりごま	しょうが,キャベツ,もやし, にんじん,たまねぎ	酒,しょうゆ, みりん,削り節	615 kcal 23.8 g 14.7 g
15 月	○	ごはん なまあげとぶたにくのみそいため わかたけじる	ぎゅうにゅう,ぶた肉, なまあげ,白みそ,赤みそ, 花かつお,とうふ,わかめ	米,油,さんおんとう, かたくりこ	しょうが,ピーマン,たまねぎ, キャベツ,にんじん, ほししいたけ,たけのこ,ねぎ	しょうゆ,酒,みりん, しお,七味とうがらし, 削り節	635 kcal 28.7 g 20.9 g
16 火	○	カルシウムにくどん みそ汁 くだもの	ぶたひき肉,こおりとうふ, とりひき肉,赤みそ, ぎゅうにゅう,わかめ,白みそ	米,油,さとう,ねりごま, 白すりごま	しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ,こまつな, くだもの	酒,みりん, しょうゆ,煮干し	623 kcal 26.1 g 20.9 g
17 水	○	ソースやきそば フレンチポテト わかめスープ	ぶた肉,ぎゅうにゅう,わかめ	ちゅうかめん,油,じゃがいも	もやし,キャベツ,たまねぎ, にんじん,ピーマン,にんにく, ぶなしめじ,ねぎ	こしょう,酒, ウスターソース, しょうゆ,中濃ソース, しお,鶏がら,	572 kcal 20.2 g 20.5 g
18 木	○	セサミトースト タンドリーチキン グリーンサラダ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう,とり肉, ヨーグルト,だいず	食パン,白すりごま, グラニューとう,マーガリン, さとう,油	たまねぎ,にんにく,きゅうり, キャベツ,さやいんげん, レモン汁,にんじん,パセリ	しお,カレー粉, パプリカ,ターメリック, 酢,こしょう, しょうゆ,鶏がら	601 kcal 26.1 g 33.5 g
19 金	○	キムタクチャーハン ちゅうかスープ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	米,白いりごま,油,ごま油	にんじん,はくさいキムチ, たくあん,ピーマン,たまねぎ, チンゲンツァイ,オレンジ	しょうゆ,しお, こしょう,鶏がら	562 kcal 16.7 g 20.2 g
22 月	○	ごはん にくじゃが みそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 花かつお,わかめ, 白みそ,赤みそ	米,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ, さやえんどう,もやし, こまつな,くだもの	しょうゆ,酒,しお,煮干し	600 kcal 22.9 g 14.0 g
23 火	○	チキンライス コンソメスープ こぶきいも	ベーコン,とり肉, ぎゅうにゅう	米,油,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース, さやいんげん,コーン,パセリ	しお,トマトピューレ, 鶏がら,こしょう, トマトケチャップ	632 kcal 19.1 g 16.0 g
24 水	○	ツナのトマトスパゲッティ やさいサラダ くだもの	ベーコン,ツナ, ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油, こむぎこ,さとう	ほうれんそう,にんにく, たまねぎ,にんじん,トマト缶, きゅうり,キャベツ, さやいんげん,レモン汁, くだもの	しお,鶏がら, トマトケチャップ, こしょう,酢	637 kcal 21.6 g 19.7 g
25 木	○	ホットドック クリームスープ くだもの	フランクフルト, ぎゅうにゅう,ベーコン, スキムミルク	コッペパン,マーガリン, 油,じゃがいも,バター, こむぎこ	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,はくさい, パセリ,くだもの	トマトケチャップ, 中濃ソース,しお, こしょう,鶏がら	639 kcal 22.7 g 32.6 g
26 金	○	ごぼうピラフ とうふのスープ わふうサラダ	とり肉,ベーコン,たまご, ぎゅうにゅう,とうふ	米,バター,油,かたくりこ, 白すりごま	にんじん,しょうが, ごぼう,グリーンピース, だいこん,パセリ,キャベツ, きゅうり	鶏がら,しお, 白ワイン,しょうゆ, こしょう,酢,からし	645 kcal 21.0 g 24.1 g



・材料の購入の都合及び納入の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。