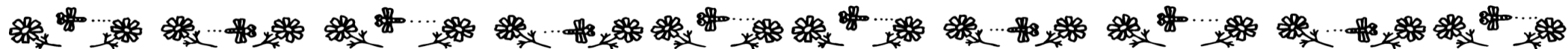
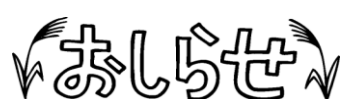


令和元年10月よていこんだてひょう

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	1人分・ たんぱく質 脂質
2水	○	ジャージャーめん はるさめスープ くだもの	豚ひき肉,赤みそ,豆みそ, ぎゅうにゅう,とうふ	油,なまちゅうかめん,さとう, ごま油,かたくりこ,はるさめ	にんにく,しいたけ,ねぎ,にら, きゅうり,もやし,にんじん, たまねぎ,こまつな,くだもの	しお,こしょう,鶏がら,酒, しょうゆ,七味とうがらし, パプリカ粉	569 kcal 21.6 g 20.2 g
3木	○	パインパン 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,ベーコン,だいず	パインパン,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,ターメリック, 酢,白こしょう,しょうゆ,こ しょう,鶏がら	599 kcal 57.2 g 26.0 g
4金	○	あきのかおりごはん さわらのてりやき おんやさい みそ汁	あぶらあげ,ぎゅうにゅう,さわ ら,わかめ,白みそ,赤みそ	こめ,もちこめ	にんじん,ほんしめじ,まいたけ, しょうが,キャベツ,さやいんげ ん,たまねぎ	しお,しょうゆ,酒,みりん,煮 干し	576 kcal 27.1 g 17.1 g
7月	○	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため すまし汁 ぎゅうにゅうかん	ぎゅうにゅう,ぶた肉,なまあげ, 白みそ,こなかんてん	こめ,ふ,さとう	しょうが,ピーマン,キャベツ, にんじん,しいたけ,ねぎ,みかん 缶	しょうゆ,酒,七味とうがらし, かつお節,しお	706 kcal 29.3 g 21.1 g
8火	○	さんしょくどん みそ汁 くだもの	たまご,ツナ,ぎゅうにゅう, あぶらあげ,赤みそ,白みそ	こめ,油,さとう,ごま油, 白いりごま,じゃがいも	ほうれんそう,ねぎ,くだもの	酒,しお,しょうゆ,煮干し	685 kcal 28.0 g 19.6 g
9水	○	スパゲティ・ミートソース コンソメスープ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油,さとう,こむぎ こ	にんじん,たまねぎ,しょうが, セロリー,マッシュルーム,コー ン,くだもの	しお,ナツメグロリエ粉,赤ワ イン,デミグラスソース,トマ トピューレ,トマトケチャッ プ,中濃ソース,白こしょう,こ しょう,鶏がら	647 kcal 22.8 g 19.8 g
10木	○	あげパン やさいスープ ジャーマンポテト	きな粉,ぎゅうにゅう,ぶた肉, ベーコン	ポトジグパ,さとう,油, じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん, にんにく	しお,しょうゆ,こしょう,鶏が ら,白こしょう	621 kcal 20.3 g 32.0 g
11金	○	むぎごはん しせんどうふ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう,ぶた肉,とうふ とり肉	こめ,おしむぎ,油,かたくりこ, ごま油	しょうが,しいたけ,ザーサイ,ね ぎ,にら,グリーンピース,にんじ ん,たまねぎ,はくさい,もやし, チンゲンツァイ	鶏がら,トウバンジャン,スー プ,しょうゆ,酒,しお,こしょ う	658 kcal 28.8 g 20.7 g
15火	○	カレーピラフ やさいスープ くだもの	とり肉,ベーコン,ぎゅうにゅう, ぶた肉	こめ,バター,油	にんじん,コーン,ピーマン, たまねぎ,キャベツ,くだもの	鶏がら,しお,カレー粉,しょう ゆ,こしょう,鶏がら	571 kcal 19.4 g 20.3 g
16水	○	にくうどん だいこんサラダ くだもの	ぶた肉,あぶらあげ,ぎゅうにゅう う	うどん,さとう,油	にんじん,しいたけ,ねぎ,こまつ な,だいこん,きゅうり,キャベ ツ,たまねぎ,くだもの	かつお節,しお,しょうゆ,みり ん,酢,からし,こしょう	573 kcal 21.8 g 19.4 g
17木	○	セルフフィッシュバーガー コールスローサラダ クリームスープ	メルルーサ,たまご,ぎゅうにゅう, ベーコン,スキムミルク	丸パン,油,こむぎこ,パンこ, じゃがいも,バター	キャベツ,にんじん,コーン, きゅうり,たまねぎ,にんにく, マッシュルーム,はくさい	しお,白こしょう,トマトケ チャップ,中濃ソース,酢,パプ リカ粉,しょうゆ,こしょう,鶏 がら	629 kcal 28.8 g 23.1 g
18金	○	プルコギどん たまごスープ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう,たまご	こめ,油,さとう,白いりごま, かたくりこ	にんにく,たまねぎ,もやし, にんじん,ピーマン,こまつな, くだもの	しょうゆ,みりん,こしょう,し お,白こしょう,鶏がら	754 kcal 24.5 g 28.8 g
21月	○	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, あぶらあげ,わかめ,白みそ,赤み そ	こめ,油,かたくりこ,さとう, 白すりごま	しょうが,にんじん,キャベツ, ほうれんそう,たまねぎ,こまつ な	酒,しょうゆ,みりん,煮干し, しお	651 kcal 25.8 g 16.9 g
23水	○	ソースやきそば わかめスープ ピーチゼリー	ぶた肉,ぎゅうにゅう,わかめ, こなかんてん	なまちゅうかめん,油,さとう	しいたけ,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,もも 缶	酒,ウスターソース,しょうゆ, 中濃ソース,白こしょう,しお, 鶏がら	572 kcal 19.7 g 20.0 g
24木	○	チョコチップパン ようふうおでん マカロニサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶた肉	チョコチップパン,油,じゃがい も,ちくわぶ,マカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,きゅうり	豚骨,しお,こしょう,酢,白こ しょう,からし	724 kcal 24.1 g 25.8 g
25金	○	たけのこごはん さけのしおやき おかかあえ すまし汁	あぶらあげ,ぎゅうにゅう,生サ ケ,花かつお,とうふ,わかめ	こめ,さとう,油	たけのこ,キャベツ,もやし,ねぎ	かつお節,しお,しょうゆ,酒, みりん,うすくちしょうゆ	542 kcal 30.1 g 15.0 g
28月	○	キムチチャーハン ちゅうかスープ フルーツゼリー	ぶた肉,ぎゅうにゅう,とり肉, こなかんてん	こめ,油,さとう,白いりごま,ご ま油	にんじん,はくさいキムチ, ピーマン,たまねぎ,はくさい, もやし,チンゲンツァイ,みかん 缶,パイン缶	しお,こしょう,しょうゆ,鶏が ら,スープ	672 kcal 21.0 g 24.5 g
29火	○	ごはん とりにくのみそやき いそかあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう,とり肉,赤みそ, きざみのり,たまご,花かつお	こめ,白いりごま,さとう, かたくりこ	しょうが,ねぎ,にんじん,キャベ ツ,さやいんげん,こまつな	酒,しょうゆ,みりん,しお	618 kcal 26.8 g 17.5 g
30水	○	わふうスパゲティ フレンチサラダ くだもの	ベーコン,とり肉,花かつお, ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油,かたくりこ, さとう,バター	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ, えのきたけ,さやいんげん, にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり,くだもの	白こしょう,しょうゆ,しお, 酢,からし	613 kcal 23.4 g 21.6 g
31木	○	ピザトースト パンクインポタージュ まめごまサラダ	ベーコン,ボンレスハム, ピザチーズ,ぎゅうにゅう,とり 肉,スキムミルク,ひよこまめ, いんげんまめ	食パン,油,さとう,バター, こむぎこ,白すりごま	にんにく,たまねぎ,ピーマン, かぼちゃ,キャベツ,もやし, にんじん	トマトケチャップ,トマトピュー レ,しお,こしょう,パプリカ粉,オ レガノ,ロリエ粉,白こしょう,水, 白ワイン,グローブ(粉),タイム (粉),セイジ(粉),酢,しょうゆ	626 kcal 25.9 g 31.0 g



・材料の購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。
 ・10月のランチルームは4日(金)1-1、11日(金)1-2、18日(金)2-1
 25日(金)2-2、31日(木)3-1です。