

家庭配布 6月 献立表

墨田区立東吾嬬小学校

日	曜日	献立		エネルギーたんぱく質脂肪	体を作る(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	火	プルコギ丼	牛乳	ココロコキゅうり、田舎汁	636 24.6	牛乳、豚肉、油あげ、みそ、豆腐わかめ	米、油、さとう、でん粉、ごま、ごま油 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、にら、きゅうり だいこん、ねぎ、こまつな、りんご
2	水	ナン	牛乳	ドライカレー、ポテト入りサラダ	606 22.0 25.4	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	ナン、マーガリン、油、バター、小麦粉 さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、ホールコーン
3	木	ひ 冷やし中華そば(ごまだれ)	牛乳	あお 青のリビーンズ、バレンシアオレンジ	662 32.9 24.7	牛乳、ボークハム、大豆、卵 みそ、青のり	ラーメン、ごま油、さとう、ごま、練りごま 油	きゅうり、にんじん、もやし バレンシアオレンジ
4	金	えびクリームライス	牛乳	コールスローサラダ、河内晩柑	670 23.3 20.9	牛乳、鶏肉、えび、チーズ 調理用牛乳	米、油、さとう、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、河内晩柑
7	月	カレーうどん	牛乳	キャベツとえのきのおひたし、あしたばむしパン	633 24.8	牛乳、豚肉、調理用牛乳、卵 チーズ	うどん、さとう、バター、小麦粉、でん粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな えのきたけ、キャベツ、あしたば粉
8	火	シーフードライス	牛乳	豆腐入り五目スープ、あじさいゼリー(カルピス)	570 24.1 13.7	粉寒天、粉ゼラチン、乳酸飲料	米、油、バター、さとう	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな たけのこ、干しいたけ、もやし ぶどうジュース
9	水	ぶどうパン	牛乳	さかな 魚のトマトソース焼き、ジャーマンポテト、ちんげん菜と豆腐のスープ	591 29.0 18.8	牛乳、メルルーサの切り身 ベーコン、豚肉、豆腐、チーズ	ぶどうパン、オリーブ油、パン粉、バター でん粉、じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、ホールトマト、パセリ キャベツ、ホールコーン、にんじん しめじ、ちんげん菜
10	木	ちゅうかどん 中華丼	牛乳	もやしときゅうりのサラダ、メロン	602 23.4 14.1	牛乳、豚肉、いか、えび	米、油、さとう、くず粉、でん粉、ごま油 ごま	干しいたけ、たけのこ、にんじん キャベツ、ねぎ、ちんげん菜、もやし きゅうり、メロン
11	金	はちみつレモン トースト	牛乳	チキンビーンズ、野菜サラダ	622 23.4 24.8	牛乳、鶏肉、大豆	食パン、マーガリン、はちみつ、油、さとう バター、ごま油、小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、レモン果汁 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり
14	月	うめ 梅おかかごはん	牛乳	ごもく 五目卵焼き、ごまあえ、みそ汁	648 27.6 21.2	牛乳、豚ひき肉、油あげ、卵 豆腐、けずり節、みそ、わかめ	米、油、さとう、ごま	干しいたけ、たけのこ、にんじん 梅干し、ほうれん草、キャベツ、もやし 玉ねぎ、ねぎ、こまつな
15	火	うみ スパゲティ海の幸ソース	牛乳	じゃがいものハニーサラダ、スイカ	727 26.8 21.1	牛乳、豚ひき肉、えび、いか	スパゲティ、油、バター、はちみつ 小麦粉、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり ピーマン、ホールトマト、スイカ
16	水	ごまごはん	牛乳	さけ 鮭の塩焼き、きんぴら大豆、きのこ豆腐のかきたま汁	639 29.1 21.5	牛乳、鮭の切り身、大豆、卵 鶏肉、豆腐	米、ごま油、ごま、さとう、でん粉 糸こんにゃく	ごぼう、にんじん、さやいんげん 生しいたけ、しめじ、こまつな
17	木	ごはん(のりの佃煮)	牛乳	やさい 野菜の煮物、アーモンドあえ	576 19.7 12.4	牛乳、豚肉、昆布、切りのり	米、さとう、こんにゃく、じゃがいも アーモンド粉	にんじん、干しいたけ、たけのこ さやえんどう、キャベツ、もやし こまつな
18	金	ごもく 五目チャーハン	牛乳	めひかりのからあげ、わかめスープ	653 30.5 22.5	牛乳、豚肉、えび、鶏肉、卵 めひかり、豆腐、わかめ	米、油、ごま油、でん粉、小麦粉	干しいたけ、ねぎ、にんじん ピーマン、玉ねぎ
21	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き、おひたし、きのこ豆腐の汁	620 28.0 20.5	牛乳、さばの切り身、鶏肉 みそ、豆腐	米、さとう、ごま	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん たけのこ、生しいたけ、しめじ
22	火	カルバンゾーカレー ライス	牛乳	わかめサラダ、冷凍みかん	724 21.2 20.0	牛乳、豚肉、ひよこ豆、わかめ	米、小麦粉、バター、さとう、油、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、冷凍みかん
23	水	ひ 冷やしタンタン麺	牛乳	アロエ入りフルーツポンチ	644 24.6 20.2	牛乳、豚ひき肉、みそ 乳酸飲料	ラーメン、油、さとう、ごま、練りごま	にんじん、もやし、きゅうり、アロエ缶 みかん缶、パイン缶、黄桃缶 ちんげん菜
24	木	わかめごはん	牛乳	あじのからあげ、もやしときゅうりのあえもの、豚汁	651 28.8 21.3	牛乳、あじの切り身、豚肉、豆腐 わかめ、みそ	米、油、さとう、ごま油、ごま こんにゃく、じゃがいも	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ
25	金	ジャムサンド	牛乳	ポテトミートグラタン、ちんげん菜としめじの卵スープ	573 23.2 20.8	牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵 ベーコン、豚肉	コッペパン、イチゴジャム、油、バター でん粉、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、しめじ、ちんげん菜
28	月	カラフルハヤシライス	牛乳	ごまだれサラダ、河内晩柑	737 21.8 22.1	牛乳、豚肉	米、油、バター、さとう、小麦粉、ごま ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、黄ピーマン 赤ピーマン、キャベツ、ホールコーン きゅうり、ホールトマト、河内晩柑
29	火	ぶた 豚キムチ丼	牛乳	ふな 舟きゅうり、みそ汁	584 22.0 15.0	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	米、油、さとう、ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ほくさい(キムチ) ねぎ、にら、きゅうり
30	水	いかフライサンド	牛乳	リヨネーズポテト、もやしスープ	599 28.7 18.9	牛乳、いかの切り身、ベーコン 豚肉、卵	コッペパン、油、バター、小麦粉、パン粉 じゃがいも	ホールコーン、玉ねぎ、にんじん もやし、こまつな



