



れいわ7ねんど

# 7がつのこんだてひょう

墨田区立東吾嬬小学校

日・曜 日	主 食	牛 乳	お か ず	ち にく 血や肉になる(赤)	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える (緑)	エネルギー たんぱくしつ
1 火	チャーハン	○	あおのりピーズ わかめスープ	ぶたにく、たまご、ぎゅう にゅう、だいず、あおのり、 とりにく、とうふ、わかめ	こめ、もちむぎ、ごまあぶら、あ ぶら、あげあぶら	ほししいたけ、ねぎ、にんじん、 えどな、にんにく、しょうが、た まねぎ、えのきだけ	559 kcal 26.0 g
2 水	あしたばパン	○	さかなのはなびやき じゃがいものバターに ごもくスープ	ぎゅうにゅう、まだら、ピ ザチーズ、ぶたにく、とう ふ	あしたばパン、あぶら、パンこ、 じゃがいも、さとう、バター、で んぷん	たまねぎ、ピーマン、あかピーマ ン、きピーマン、しょうが、にん じん、たけのこ、きくらげ、きや べつ、えのきだけ、えどな	530 kcal 29.6 g
3 木	ひやしごもくうどん	○	スパイシーポテト れいとうりんご	とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	うどん、さとう、あげあぶら、 じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、 きゅうり、りんご	541 kcal 21.8 g
4 金	◎なつやさいの ポークカレーライス	○	◎コーンサラダ すいか	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、じゃが いも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、た まねぎ、にんじん、なす、ズッ キーニ、きやべつ、きゅうり、 ホールコーン、すいか	696 kcal 20.8 g
7 月	たなばたずし	○	えだまめ あまのがわじる	とりにく、あぶらあげ、た まご、ぎゅうにゅう、とう ふ	こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、 そうめん、ふ	かんぴょう、ほししいたけ、にん じん、れんこん、さやいんげん、 えだまめ、オクラ	550 kcal 23.6 g
8 火	◎スパゲティ なすいりミートソース	○	◎じゃがいものハニーサラダ れいとうみかん	ぶたにく、こなチーズ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、さとう、パ ター、こむぎこ、あげあぶら、 じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、に んじん、ホールトマト、なす、 ピーマン、きゅうり、みかん	665 kcal 24.1 g
9 水	ぶどうパン	○	いかのかりんあげ やさいサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう、いか、たま ご	ぶどうパン、あげあぶら、でんぷ ん、さとう、ごまあぶら	しょうが、きやべつ、きゅうり、 にんじん、えのきだけ、たまね ぎ、にら	605 kcal 24.2 g
10 木	とりにくとごぼうのピラフ	○	◎かぼちゃいりミネストローネ オレンジ	とりにく、ポークハム、た まご、ぎゅうにゅう、ペー コン、ぶたにく	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、シエルマカロニ	にんじん、しょうが、ごぼう、さ やいんげん、セロリ、たまねぎ、 かぼちゃ、ホールトマト、オレン ジ	555 kcal 22.3 g
11 金	ごはん	○	さけのしおこうじやき はたけのおにくに けんちんじる	ぎゅうにゅう、さけ、とり にく、だいず、こんぶ、とう ふ	こめ、しおこうじ、あぶら、こん にやく、さんおんとう、ごまあぶ ら、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、え のきだけ、ねぎ	585 kcal 27.3 g
14 月	わかめごはん	○	すずきのレモンソースかけ ごまあえ みそじる	わかめ、ぎゅうにゅう、す ずき、とうふ、もずく	こめ、もちむぎ、しろごま、あげ あぶら、でんぷん、さんおん とう、さとう	レモン、えどな、きやべつ、もや し、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	605 kcal 27.6 g
15 火	◎チンジャオロースーどん	○	もずくスープ パインゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 とうふ、もずく、かんてん、 ゼラチン	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、くずこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、きやべつ、 ピーマン、えのきだけ、ねぎ、パ インジュース、パイン (かん)	574 kcal 20.6 g
16 水	こんぶごはん	○	こあじのなんばんづけ とんじる	とりにく、こんぶ、ぎゅう にゅう、こあじ、ぶたにく、 とうふ	こめ、もちごめ、もちむぎ、あぶ ら、しろごま、あげあぶら、でん ぷん、さとう、ごまあぶら、こん にやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、ねぎ、ごぼ う、だいこん	576 kcal 23.5 g
17 木	ひやしタンタンめん	○	フルーツのヨーグルトかけ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	ラーメン、あぶら、さとう、しろ ごま、ねりごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、きゅうり、チンゲンサ イ、みかん (かん)、おうとう (かん)、パイン (かん)、アロ エ (かん)	582 kcal 24.9 g

\* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。

\* エネルギーとたんぱくしつの値は中学年(3, 4年) 1人分です。

◎地産地消(=地元でとれたものを地元で消費すること) 墨田区には畑がないため、東京都八王子市、立川市でとれた野菜を取り寄せます。

4日: なつやさいのポークカレーライスのなす、コーンサラダのきやべつ、きゅうり、8日: スパゲティなすいりミートソースのなす、ピーマン、

じゃがいものハニーサラダのきゅうり、10日: かぼちゃいりミネストローネのかぼちゃ、15日: チンジャオロースーどんのピーマンに使用します。