



墨田区立東吾孺小学校

日 曜 日	主 食	牛 乳	お か ず	ち 血や肉になる(赤)	ね 熱や力になる(黄)	か 体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱく質
1 金	ちゅうかちまき	○	もやしのあまぜあえ ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく、えび、ぎゅうにゅう、 ベーコン、とうふ	ごまあぶら、もちごめ、しろごま、 さとう	しょうが、ほししいたけ、たけの こ、もやし、にんじん、きゅうり、た まねぎ、しめじ、ちんげんさい	558 kcal 24.2 g
7 木	きなこあげパン	○	ひよこめいりサラダ たらのブイヤベース	きなこ、ぎゅうにゅう、ひよこ まめ、ベーコン、たら	あげあぶら、ミルクパン、さとう、 しろごま、あぶら、じゃがいも	きゃべつ、きゅうり、にんにく、た まねぎ、にんじん、ねぎ	607 kcal 25.5 g
8 金	ごまごはん	○	さわらのしおこうじやき こんにやくのピリリに きのこのかきたまじる	ぎゅうにゅう、さわら、とりに く、たまご、とうふ	こめ、もちむぎ、もちごめ、しろご ま、しおこうじ、ごまあぶら、あぶ ら、こんにやく、じゃがいも、さ とう、でんぷん	ごぼう、にんじん、えどな、なまし いたけ、しめじ、えのきだけ	622 kcal 30.1 g
11 月	スパゲティビーンズソース	○	じゃがいもいりサラダ セミノール	ぶたにく、だいた、こなチーズ、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さ とう、バター、じゃがいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、にん じん、ホールトマト、ピーマン、 きゃべつ、きゅうり、セミノール	600 kcal 24.4 g
12 火	とりにくとごぼうのピラフ <small>1ねんせいがそらまめの さやむぎをします</small>	○	しんじゃがいもの あまみそあえ そらまめ	とりにく、ポークハム、たまご、 ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、あ げあぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、しょうが、さや いんげん、そらまめ	547 kcal 21.3 g
13 水	ちゅうかどん	○	ごまぜあえ ひゅうがなつ	ぶたにく、いか、えび、ぎゅう にゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、く ずこ、でんぷん、ごまあぶら、しろ ごま	にんにく、しょうが、ほししいた け、きくらげ、たけのこ、にんじん、 はくさい、ねぎ、もやし、きゅうり、 ひゅうがなつ	538 kcal 22.1 g
14 木	ふきとわかめのごはん	○	きびなごのいそべあげ とんじる	わかめ、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、きびなご、あおのり、ぶ たにく、とうふ	こめ、もちむぎ、しろごま、あげあ ぶら、こむぎこ、ごまあぶら、こん にやく、じゃがいも	ふき、にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ	555 kcal 21.7 g
15 金	◎ひやしきつねうどん	○	ポテトのかさねやき かわちばんかん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、ベーコン、ピザチーズ	さとう、うどん、バター、じゃがい も	たまねぎ、しょうが、にんじん、ね ぎ、えどな、パセリ、かわちばんか ん	573 kcal 27.8 g
18 月	ハヤシライス	○	グリーンサラダ あまなつ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、こ むぎこ、さとう、ねりごま、ごまあ ぶら	にんにく、セロリ、たまねぎ、にん じん、なまマッシュルーム、きゃべ つ、きゅうり、アスパラガス、ホル ルコーン、あまなつ	652 kcal 20.1 g
19 火	ごはん	○	いかのチリソース ◎パンサンスー わかめスープ	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、 とうふ、わかめ	こめ、あげあぶら、でんぷん、あぶ ら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、きゃべつ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、え のきだけ、ねぎ	632 kcal 27.2 g
20 水	ピースいりひじきおこわ	○	いろいろきんぴら みそしる	とりにく、めひじき、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう、とうふ、わか め	こめ、もちごめ、もちむぎ、さんお んとう、あぶら、さとう、ごまあぶ ら、じゃがいも	にんじん、なまグリーンピース、ごぼ う、れんこん、ピーマン、たまねぎ、 ねぎ	536 kcal 21.5 g
21 木	セサミバタートースト	○	ポークビーンズ やさいかわりソースかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい いた	しよくパン、バター、さとう、ねり ごま、しろごま、あぶら、じゃがい も、こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめ じ、きゃべつ、きゅうり	641 kcal 25.6 g
22 金	ごはん	○	さばのカレーやき ◎コロコロきゅうり きのこのけんちんじる	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 とうふ	こめ、ごまあぶら、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、きゅうり、ごぼう、にん じん、だいこん、えのきだけ、しめ じ、ねぎ	543 kcal 24.8 g
25 月	シャンハイやきそば	○	あんにんどうふ	ぶたにく、えび、ぎゅうにゅう、 こなかてん、ちょうりよう ぎゅうにゅう	あぶら、むしちゅうかめん、さとう	たまねぎ、たけのこ、もやし、きゃ べつ、にんじん、にら、みかん(か ん)、パイン(かん)、おうとう (かん)、アロエ(かん)	538 kcal 23.2 g
26 火	はいがパン	○	ポテトオムレツ スパゲティソテー ◎きゃべつスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり にく、たまご、なまクリーム、ぶ たにく	はいがパン、あぶら、じゃがいも、 バター、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、パセリ、しめ じ、ピーマン、しょうが、きゃべつ、 こまつな	579 kcal 28.5 g
27 水	チンジャオロースーどん	○	もずくスープ こだますいか	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とう ふ、もずく	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、きゃべつ、ピー マン、ねぎ、こだますいか	597 kcal 20.8 g
28 木	カレーうどん	○	おひたし フレンチビーンズケーキ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、けず りぶし、たまご、ちょうりよう ぎゅうにゅう、いんげんまめ	でんぷん、うどん、さんおんとう、 バター、こむぎこ、はちみつ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えどな、 きゃべつ、もやし、ほしごぼう、 マーマレードジャム	550 kcal 23.5 g
29 金	ごはん おかかのふりかけ	○	にくじゃが やしししゃものなんばんづけ	けずりぶし、のり、ぎゅうにゅ う、ぶたにく、ししゃも	こめ、しろごま、さとう、こんにゃ く、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいた け、こまつな、ねぎ	609 kcal 25.4 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質の値は中学年(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、東京都八王子市でとれた野菜を取り寄せます。

15日:ひやしきつねうどんのたまねぎ、19日:パンサンスーのきゃべつときゅうり、22日:コロコロきゅうりのきゅうり、26日:きゃべつスープのきゃべつ、に使用します。