

7月こんだてひょう

日	曜	こんだてめい		エネルギー	たんぱく質	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
				kcal	g			
1	火	冷やし五目うどん		じゃがもち メロン	595	20.6	牛乳 鶏肉 油揚げ じゃがいも でんぷん 油	にんじん もやし 小松菜 きゅうり 干しいたけ メロン
2	水	じゃこチーズ トースト		ツナ入りサラダ トマトスープ サイダーゼリー	561	24.6	牛乳 ピザチーズ 小女子 ベーコン 豚肉 ツナ 卵 粉寒天	パン はちみつ 油 ごま でんぷん 砂糖 サイダー
3	木	キムチチャーハン		バンサンスー わかめスープ	639	25.6	牛乳 卵 豚肉 はるさめ 鶏肉 とうふ わかめ	ごま 米 油 砂糖 でんぷん
4	金	ごはん		ちくぜんに とんじる ゆでとうもろこし	643	25.6	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ とうふ	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく
7	月	七夕ずし		魚の柚庵やき からしあえ そうめんのすましじる	676	32.5	牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 さわら みそ	ごま そうめん 米 砂糖 油
8	火	コッペパン		いかのチリソース 糸寒天サラダ 卵スープ	583	30.8	牛乳 いか 卵 豚肉 糸かんてん とうふ	パン ごま 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも
9	水	あんかけやきそば		サモサ メロン	633	22.2	牛乳 豚肉 ツナ	中華麺 ごま 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ぎょうざの皮
10	木	チキンライス		魚のさっぱりソース アップルドレッシングサラダ レタススープ	662	30.6	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ホキ とうふ	バター ごま 米 油 でんぷん 砂糖
11	金	まめごはん		魚のてりやき キャベツとえのきのおひたし みそじる	671	33.1	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ サバ とうふ みそ わかめ	ごま 米 もち米 砂糖 でんぷん
14	月	ミートビーンズ スパゲティ		とりささみスープ 冷凍みかん	614	31.3	牛乳 豚肉 大豆 鶏ささみ	スパゲティ バター 油 小麦粉 でんぷん
15	火	セサミトースト		かぼちゃのシチュー 小玉すいか	647	21.9	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン バター ごま 砂糖 油 小麦粉
16	水	ごはん		シシャモの磯辺あげ いそかあえ かきたまじる	629	26.8	牛乳 ししゃも 卵 あおのり 削り節 とうふ	小麦粉 ごま 米 でんぷん
17	木	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ 海藻サラダ	578	23.3	牛乳 豚肉 大豆 鶏ささみ 海藻ミックス	パン 小麦粉 バター はちみつ 油 ごま じゃがいも 砂糖
18	金	チキンカレーライス		コーンサラダ ふしぎな目玉焼き	680	18.8	牛乳 鶏肉 粉寒天	バター 小麦粉 米 麦 油 砂糖

※食材調達の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

★4日のとうもろこしは3年生が皮むきをします。

こんげつ もくひょう す
今月の目標：好ききらいしないで食べよう



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月20日（日曜日）は参議院議員選挙の
投票日です。みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

