7月　こんだてひょう

平成30年度

…カミカミメニュー
よくかんでたべてほしいメニュー

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	おもにからだをつくるしょくひん（あか）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（みどり）	おもにねつやちからになるしょくひん（きいろ）
2	月	あんかけごはん	牛乳	とうもろこし とうふのごもくスープ	571	24.5	いんようぎゅうにゅう、ぶたにく、とんこつ、とりにく、とうふ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、こまつな、とうもろこし	ごはん、あぶら、いとこんにゃく、さとう、でんぷん
3	火	ごはん	牛乳	さかなのこうみやき アーモンドあえ けんちんじる	649	29.0	いんようぎゅうにゅう、さば、あかみそ、とりにく、あぶらあげ、とうふ	ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、にんじん	アーモンド、ごはん、おしむぎ、さとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも
4	水	ごもくひやしうどん	牛乳	ごまだれポテト くだもの（れいとうみかん）	571	18.6	いんようぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、れいとうみかん	しろごま、うどん、さとう、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、みずあめ
せかいのりょうり　～ ロシア ～									
5	木	ピロシキ	牛乳	コーンサラダ ボルシチ くだもの（さくらんぼ）	642	23.2	いんようぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とんこつ、ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく、セロリー、ホールトマト、さくらんぼ	ショートニングパン、パンこ、ごまあぶら、でんぷん、さとう、あぶら、じゃがいも
6	金	たなばたずし	牛乳	ごまずあえ あまのがわじる サイダーいりゼリー	643	21.6	いんようぎゅうにゅう、たまご、とりにく、あぶらあげ、わかめ、こなかんてん	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、もやし、きゅうり、オクラ、パインかん	しろごま、まめふ、そうめん、ごはん、さとう、あぶら
9	月	ちゅうかごはん	牛乳	ししゃものにしょくやき ちんげんさいとしめじのスープ	666	26.3	いんようぎゅうにゅう、ししゃも、たまご、ぶたにく、ベーコン、とんこつ	しょうが、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ちんげんさい、たまねぎ、しめじ	こむぎこ、しろごま、くろごま、ごはん、ごまあぶら、じゃがいも、でんぷん
10	火	スパゲティーなすいりミートソース	牛乳	コールスローサラダ くだもの（れいとうりんご）	678	24.1	いんようぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、ひよこまめ、	セロリー、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、なす、ピーマン、キャベツ、ホールコーン、れいとうりんご	スパゲティー、こむぎこ、バター、あぶら、さとう
11	水	ジャンバラヤ	牛乳	キャベツスープ ソイクッキー	684	23.7	いんようぎゅうにゅう、えび、だいず、とうにゅう、ぶたにく、とんこつ、ポークハム、チョリソー	にんにく、セロリー、たまねぎ、ホールトマト、あかピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、れもんじる、ほしぶどう	バター、こむぎこ、ごはん、あぶら、さんおんとう、はちみつ
12	木	さかなのチリソースバーガー	牛乳	あおのりビーンズ たまごスープ	639	33.4	いんようぎゅうにゅう、たまご、メルルーサ、とんこつ、ぶたにく、だいず、あおのり	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな	まるパン、あぶら、でんぷん、さとう、ごまあぶら、じゃがいも
13	金	ごはん	牛乳	さかなのレモンしょうゆやき やさいのいためにみそしる	651	27.6	いんようぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうふ、わかめ	レモンじる、ごぼう、れんこん、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	ごはん、さんおんとう、でんぷん、あぶら、ごまあぶら、こんにゃく、さとう、じゃがいも
17	火	ひやしちゅうかそば	牛乳	じゃがいものあまからあえ くだもの（パイナップル）	607	25.0	いんようぎゅうにゅう、たまご、　ハム	きゅうり、にんじん、もやし、パイナップル	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、さとう、じゃがいも、さんおんとう
18	水	ごはんくきわかめとじゃこのつくだに	牛乳	あじフライ ボイルキャベツ とんじる	687	31.7	いんようぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、あじ、くきわかめ、けずりぶし、ぶたにく、あかみそ、しろみそ、とうふ	しょうが、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	こむぎこ、しろごま、パンこ、ごはん、さとう、あぶら、ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも
19	木	ピザトースト	牛乳	フレンチサラダ コーンチャウダー くだもの（かわちばんかん）	691	24.3	いんようぎゅうにゅう、チーズ、ちょうりようぎゅうにゅう、なまクリーム、ベーコン、ぶたにく、とんこつ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、かわちばんかん	しょくパン、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも
20	金	なつやさいのカレーライス	牛乳	わふうサラダ くだもの（メロンたべくらべ）	745	19.4	いんようぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、なす、かぼちゃ、さやいんげん、マンゴチャツネ、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、メロン	バター、こむぎこ、ごはん、おしむぎ、あぶら、じゃがいも、さとう

☆材料の都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。

☆学校ホームページ上でも献立表を見ることができます。ご活用ください。

今月の目標：好ききらいをしないで食べよう。