



令和4年 3月 給食予定献立表

家庭数配布

墨田区立小梅小学校

日	曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
1	火	シーフードピラフ	ツナサラダ 根菜のクリームスープ いちご	牛乳 とり肉 ベーコン えび いか ツナ とうにゅう 生クリーム 粉チーズ	米 米粒麦 あぶら バター さつまいも じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし レモン パセリ いちご	699	27.0
2	水	カレーうどん	キャベツとえのきのおひたし じゃがもち みかん	牛乳 ぶた肉 ピザチーズ	うどん でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ みかん	614	21.6
3	木	五目手巻き寿司	すまし汁(手まり麩) フルーツシヤンティ	牛乳 とり肉 たまご のり とうふ あぶらあげ ヨーグルト 生クリーム クリームチーズ	米 米粒麦 てまりふ さとう あぶら ひなあられ	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン	698	22.6
4	金	天井 (いか・さつまいも)	塩もみ ごま風味 春野菜のみそ汁	牛乳 いか あぶらあげ みそ	米 押麦 こむぎこ あぶら さつまいも でんぷん さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ かぶ さやえんどう	735	23.4
7	月	わかめごはん	メカジキのはちみつ味噌焼き 豆のサラダ ワンタン汁	牛乳 メカジキ みそ 花むすび ひよこまめ ぶた肉	米 ごま あぶら はちみつ ワンタンの皮	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ もやし こまつな	625	29.4
8	火	ガーリックトースト	たらのブイヤベース パリパリサラダ りんご	牛乳 ベーコン たら	ソフトフランスパン マーガリン さとう あぶら ワンタンの皮 じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり りんご	586	21.6
9	水	麦入りごはん (甘辛揚げ大豆)	ツナ入り卵焼き 白菜のゆかり和え キムチ鍋風みそ汁	牛乳 だいた あおのり ツナ たまご みそ とうふ	米 押麦 あぶら でんぷん さとう	たまねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ にんじん ほうれんそう はくさい きゅうり ゆかり キムチ しめじ こまつな	662	28.0
10	木	だいこんめし	すいとん 焼きししゃも 蒸しさつまいも	牛乳 とり肉 ししゃも	米 押麦 やまといも ちゅうりきこ さつまいも こんにやく	だいこん しょうが にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	658	23.5
11	金	スパゲティ・ミートソース 海の幸ソース	アーモンドサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 えび いか	スパゲティ こむぎこ さとう アーモンド あぶら	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり もやし レモン パイン缶 みかん缶 洋なし缶	630	23.2
14	月	チョコパン	ポトフ 野菜サラダ いちご	牛乳 ベーコン ウインナー ぶた肉	ココアパン チョコレート あぶら じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり ゆず いちご	602	21.0
15	火	鶏飯	魚の南蛮漬け おひたし みかん	牛乳 たまご とり肉 たら	米 さとう あぶら でんぷん	干しいたけ しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな みかん	665	30.2
16	水	中華おこわ	春巻き わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 干しえび とうふ わかめ	米 もち米 あぶら はるまきの皮 さとう はるさめ でんぷん こむぎこ	しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ なら たまねぎ ねぎ	686	26.0
17	木	あげパン (ココア・シナモン・抹茶ミルク)	チキンビーンズ おろしドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 いんげんまめ だっしふんにゅう	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん	670	23.7
18	金	すみちゃんカレー	海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ かいそう かんでん	米 米粒麦 こんにやく こめこ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう もやし きゅうり みかん	690	20.9
22	火	しょうゆラーメン	じゃが芋ハニーサラダ バイクドチーズケーキ	牛乳 ぶた肉 クリームチーズ 生クリーム たまご	ラーメン あぶら ごま じゃがいも はちみつ さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし なら ねぎ きゅうり レモン	681	25.3
23	水	赤飯(栗入り)	鶏のから揚げ 菜の花からし和え すまし汁 いちご	牛乳 ささげ とり肉 とうふ あられはんぺん	もち米 米 くり ごま あぶら でんぷん こむぎこ さとう	しょうが にんにく キャベツ なばな こまつな たまねぎ いちご	716	27.6

*牛乳は毎日つきます。
*献立は都合により変更することがあります。御了承ください。
*エネルギー量、たんぱく質の数値は、中学年のものです。

6年生 リクエストメニュー 結果発表!

6年1組

主食・主菜部門

- No.1 すみちゃんカレー (14票)
- No.2 肉じゃが (8票)
- No.3 あげパン (8票)

副菜部門

- No.1 じゃが芋ハニーサラダ (20票)
- No.2 野菜チップス (14票)
- No.3 海藻サラダ (5票)

汁もの部門

- No.1 ワンタン汁 (8票)
- No.2 豚汁 (7票)
- No.3 春雨スープ (5票)

デザート部門

- No.1 フルーツポンチ (11票)
- No.2 冷凍みかん (7票)
- No.3 チョコレートゼリー (4票)

6年2組

主食・主菜部門

- No.1 あげパン (12票)
- No.2 唐揚げ (8票)
- No.3 しょうゆラーメン (6票)

副菜部門

- No.1 じゃが芋ハニーサラダ (12票)
- No.2 野菜チップス (4票)
- パリパリサラダ (4票)
- フライドポテト (4票)

汁もの部門

- No.1 コーンスープ (10票)
- No.2 豚汁 (6票)
- No.3 ミネストローネ (3票)
- わかめスープ (3票)

デザート部門

- No.1 フルーツポンチ (9票)
- No.2 チーズケーキ (4票)
- No.3 スイートポテト (3票)

♡6年1・2組 共通人気メニュー♡

7 (月) ワンタン汁 8 (火) パリパリサラダ 11 (火) フルーツポンチ 17 (木) あげパン 23 (水) 鶏のから揚げ