

令和7年度

6 がつこんだてひょう



行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
健康 歯と口 慣れの 習慣	3 火	おやこどん		鶏肉,鶏卵	米,米粒麦,油,糸こんにゃく,三温糖,でんぶん,油	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	清酒,しょうゆ,花かつお,みりん	593 kcal
		かまぼこいりすましじる	○	木綿豆腐,アレルゲンフリーかまぼこ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	25.1 g
		メロン				メロン		
	4 水	こぎつねずし		鶏ひき肉,油揚げ	米,上白糖,油,白ごま	にんじん,干しいたけ,さやいんげん	みりん,米酢,塩,清酒,しょうゆ	576 kcal
	5 木	こいわしのたつたあげ	○	小いわし	あげ油,でんぶん	しょうが汁	しょうゆ,清酒	25.1 g
		みそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		たまねぎ,ほうれんそう,ねぎ	だし昆布,花かつお	
		あんかけやきそば		豚中肉,いか短冊切り	油,むし中華めん,上白糖,でんぶん,ごま油	たまねぎ,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし,にら	清酒,塩,こしょう,とりがら,しょうゆ,スープ,酢	572 kcal
		ガーリックじゃがバター	○		バター,じゃがいも	にんにく,たまねぎ	塩,こしょう,しょうゆ	22.0 g
	6 金	フルーツみつめ		粉寒天,赤えんどう豆	上白糖	温州蜜柑缶,パイン缶,桃缶	白ワイン	
		ごはん			米			563 kcal
		ますのしおこうじやき	○	からふとます	塩麴			28.0 g
		キャベツのあえもの			白ごま,上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	
	9 月	たまねぎとうふのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	だし昆布,花かつお	
		ごはん			米			597 kcal
		さばのごまみそがけ	○	さば,赤みそ	油,上白糖,でんぶん,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん,	26.1 g
		くきわかめあえ		くきわかめ	上白糖,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢,からし	
	10 火	けんちんじる		油揚げ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
		カレービーンズサンド		豚ひき肉,大豆	コッパパン,油,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン	塩,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,カレー粉	561 kcal
		じゃがいものからあげ	○	あおのり	油,じゃがいも		塩	23.6 g
		キャベツスープ		ベーコン,豚中肉	油	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,こまつな	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
	11 水	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ		
		うめじゃこごはん		ちりめんじゃこ	米,米粒麦,白ごま	梅干し	清酒	579 kcal
		いかのこうみやき	○	いか	ごま油,上白糖	にんにく,しょうが汁,ねぎ	しょうゆ,清酒,七味唐辛子	36.6 g
		こんにゃくのピリリに		大豆	ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	洗いごぼう,さやいんげん	七味唐辛子,花かつお,みりん,しょうゆ	
	12 木	すましじる		木綿豆腐,生わかめ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
		スパゲティミートソース		豚ひき肉,粉チーズ	スパゲティ,油,小麦粉,バター,上白糖	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ホールトマト	赤ワイン,とりがら,ウスターソース,ケチャップ,塩,こしょう,パセリ	625 kcal
		ゆでやさいとじゃがいものサラダ	○		じゃがいも,上白糖,サラダ油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,りんご	塩,酢,しょうゆ,パプリカ,からし	25.5 g
		すいか				小玉すいか		
祝 お開校 い記念 立日	13 金	せきはん		ささげ	もち米,米,黒ごま		塩	641 kcal
		とりのからあげ	○	鶏肉	油,ごま油,でんぶん	しょうが,にんにく	しょうゆ,清酒	28.3 g
		やさいのおかかあえ		糸削り		キャベツ,もやし,こまつな	しょうゆ,みりん	
		みそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	えのきたけ,ねぎ	だし昆布,花かつお	
	16 月	チャプチェどん		豚中肉	米,ごま油,上白糖,油,普通はるさめ,白ごま	にんにく,たまねぎ,きくらげ,キャベツ,にんじん,にら,赤ピーマン	清酒,しょうゆ,こしょう,オイスターソース	559 kcal
		チョレギサラダ	○	耐熱糸寒天,きざみのり	ごま油,上白糖,白ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	しょうゆ,酢,コチュジャン	18.0 g
		れいとうりんご				冷凍りんご		



今月のめあて…

衛生に気を付けて食事をしましょう



墨田区立緑小学校

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
17 火	17 火	むぎいりごはん			米,押麦			558 kcal
		さわらのぴりからやき	○	さわら	三温糖,でんぶん,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	25.8 g
		こまつなのおひたし		油揚げ		こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん	
		じゃがいものみそしる		赤みそ,白みそ,乾燥わかめ	じゃがいも	たまねぎ	だし昆布,花かつお	
18 水	18 水	ひやしきつねうどん		鶏肉,油揚げ	三温糖,上白糖,冷凍細うどん	たまねぎ,しょうが汁,にんじん,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,清酒,しょうゆ,塩	636 kcal
		かぼちゃのそぼろに	○	豚ひき肉	三温糖,油	しょうが汁,たまねぎ,かぼちゃ,さやいんげん	しょうゆ,花かつお,清酒	24.9 g
		パイナップルケーキ		鶏卵,パナッパルケーキ	小麦粉,バター,三温糖	レモン,パイン缶	ベーキングパウダー,バニラエッセンス	
19 木	19 木	ミルクパン			ミルクパン			591 kcal
		スペインふうオムレツ	○	ベーコン,鶏卵,牛乳調理用,生クリーム	オリーブ油,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,ケチャップ	26.4 g
		ひよこまめいりサラダ		ひよこ豆	上白糖,サラダ油,白ごま	キャベツ,きゅうり	塩,しょうゆ,酢	
		マカロニスープ		ベーコン,鶏肉	油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,こまつな	清酒,とりがら,ローリエ,塩,白こしょう,しょうゆ	
20 金	20 金	あじのかばやきどん	旬	あじ	米,油,でんぶん,三温糖,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん	577 kcal
		いとこんにゃくのあえもの	○		ごま油,糸こんにゃく,上白糖,油	キャベツ,にんじん,こまつな	しょうゆ,塩,からし,酢	24.4 g
		とうふとだいこんのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		だいこん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	だし昆布,花かつお	
23 月	23 月	ごはん			米			558 kcal
		さかなのねぎみそやき	○	シルバー,西京みそ	ごま油	ねぎ,しょうが汁	清酒,みりん,しょうゆ	26.6 g
		かりかりあぶらあげのあえもの		油揚げ	上白糖,ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	
		かきたまじる		木綿豆腐,鶏卵	でんぶん	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,にら	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
24 火	24 火	カレーライス		豚中肉	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	カレー粉,赤ワイン,とりがら,トマトピューレー,中濃ソース,塩,しょうゆ	669 kcal
		りんごとたまねぎのドレッシングサラダ	○		上白糖,油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,りんご	塩,酢,しょうゆ,パプリカ,からし	19.7 g
		あじさいゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	サイダー	
25 水	25 水	たんたんチャーハン		豚ひき肉,赤みそ	米,ごま油,油,上白糖,白すりごま,でんぶん	干しいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,しょうが	塩,こしょう,清酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	583 kcal
		はるさめいりわかめスープ	○	豚中肉,木綿豆腐,乾燥わかめ	油,普通はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが汁,にんじん,しょうが,えのきたけ,ねぎ	清酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	21.5 g
		ししゃものなんばんづけ		ししゃも	上白糖	ねぎ	しょうゆ,酢,七味唐辛子	
26 木	26 木	にしよくガーリックフランス			ソフトフランスパン,ソルトバターマーガリン	にんにく,パセリ	パプリカ	581 kcal
		コーンクリームスープ	○	牛乳調理用,ベーコン,生クリーム	油,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,クリームコーン	とりがら,塩,白こしょう,パセリ	17.9 g
		だいこんサラダ		生わかめ	白ごま,三温糖,油,ごま油	だいこん,キャベツ,にんじん	しょうゆ,からし,酢	
		さくらんぼ				さくらんぼ		
27 金	27 金	ひやしちゅうかそば		鶏卵,鶏肉,白みそ	冷凍ちゃんぽん,ごま油,上白糖,白ごま,ねりごま	きゅうり,にんじん,もやし	氷,みりん,塩,しょうゆ,清酒,花かつお,酢,からし	580 kcal
		あおのりビーンズ	○	煎り大豆,あおのり	油		塩	26.9 g
		とうもろこし				とうもろこし	塩	
30 月	30 月	ごはん			米			559 kcal
		おかかのふりかけ	○	細かい削り節,きざみのり	白ごま		みりん,しょうゆ	23.9 g
		こうやとうふとやさいのうまに		鶏肉,角切昆布,凍り豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	洗いごぼう,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,清酒,花かつお,みりん,だし汁	
		もやしときゅうりのあえもの			白ごま,上白糖,ごま油	きゅうり,もやし	しょうゆ,ラー油,からし,米酢	

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。