

6月

こんだてひょう

令和7年度

墨田区立押上小学校



実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物相当量 (g)
2月	あおきなこ あげパン	牛乳	シーフードスープ コーンサラダ	うぐいすきな粉・牛乳・ベーコン・ほたて・あさり・いか	油・コッペパン・上白糖・じゃがいも	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・バセリ・もやし・きゅうり・コーン	591	24.0	2.6
3火	そらめごはん	牛乳	1ねんせい そらめのさやとり きゅうしょく ちくせんに みそしる	しらす干し・牛乳・鶏肉・凍り豆腐・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	米・麦・油・こんにゃく・じゃがいも・上白糖	にんじん・そらめ・ごぼう・だいこん・たまねぎ・ねぎ	532	25.2	2.5
4水	ごはん	牛乳	はと くちのけんこうしゅうかん (カミカミメニュー) あさりこんぶ いかのねぎしおやき きりぼしだいこんサラダ いなかじる	角切昆布・あさり・牛乳・いか・油揚げ・みそ・豆腐	米・麦・上白糖・水あめ・油・ごま油・ごま・すりごま・じゃがいも	しょうが・ににく・ねぎ・切干しだいこん・もやし・きゅうり・にんじん・だいこん・しめじ	569	28.9	2.5
5木	さんさいうどん	牛乳	ビーンズポテト オレンジポンチ	鶏肉・牛乳・大豆	うどん・油・じゃがいも・上白糖	さんさいミックス・たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・オレンジジュース・みかんかん・パインかん・ももかん	567	22.9	2.2
6金	はいがパン	牛乳	おまめのキーマカレー かいそうサラダ	牛乳・豚肉・レバーチップ・大豆・海藻ミックス・糸寒天	はいが食パン・油・じゃがいも・チャツネ・小麦粉・上白糖・ごま油	ににく・セロリ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・もやし・きゅうり	558	26.5	2.4
9月	ごはん	牛乳	ごまししゃも かみかみあえ ごじる	牛乳・ししゃも・するめ・大豆・豚肉・油揚げ・豆腐・みそ	米・麦・小麦粉・ごま・ごま油・上白糖・こんにゃく・じゃがいも	だいこん・にんじん・きゅうり・ごぼう・ねぎ	556	26.4	2.0
10火	たまごとじどん	牛乳	とさあえ りんご	鶏肉・凍り豆腐・鶏卵・牛乳・削り節	米・麦	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・りんご	554	25.0	1.8
11水	ごはん	牛乳	にゅうぱい」きゅうしょく いわしのうめに キャベツとえのきのおひたし さわにわん	牛乳・いわし・角切昆布・ちりめんじゃこ・豚肉・油揚げ	米・麦・上白糖	しょうが・ねぎ・梅干し・えのき・キャベツ・にんじん・だいこん	528	26.8	2.8
12木	プルコギどん	牛乳	わんたんスープ すいか	豚肉・牛乳	米・麦・油・上白糖・糸こんにゃく・でんぶん・ワンタンの皮	ににく・しょうが・にんじん・たまねぎ・えのき・にら・もやし・ねぎ・こまつな・すいか	512	17.8	2.0
13金	しょうゆ ラーメン	牛乳	スペイシーポテト まめのサラダ	豚肉・わかめ・牛乳・ひよこ豆	ラーメン・油・ラード・じゃがいも・上白糖	ににく・しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・コーン・ねぎ・きゅうり	524	22.3	2.7
16月	じゃこなめし	牛乳	じゃがいものそぼろに みそしる	ちりめんじゃこ・油揚げ・牛乳・豆腐・みそ	米・麦・ごま油・上白糖・じゃがいも・こんにゃく	にんじん・干しこじたけ・こまつな・しょうが・いんげん・だいこん・ねぎ	530	23.1	2.6
17火	ごもくあんかけ やきそば	牛乳	フライドポテト あじさいゼリー	豚肉・牛乳・粉寒天	油・中華めん・上白糖・でんぶん・じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しこじたけ・だいこん・キャベツ・もやし・にら・ぶどうジュース	531	20.0	1.9
18水	コッペパン	牛乳	さかなのバーベキューソース キャロットソースサラダ さつまいものあべかわ	牛乳・ます・きな粉	コッペパン・上白糖・油・さつまいも	しょうが・レモン・りんご・ににく・ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	525	25.7	1.6
19木	ごはん	牛乳	さかなのねぎみそやき ごまあえ みそしる	牛乳・もうかざめ・みそ・豆腐	米・麦・ごま	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ・えのき	511	24.8	2.0
20金	タコライス	牛乳	だいこんのきんぴら もずくじる	豚肉・レバーチップ・ひよこ豆・牛乳・油揚げ・豆腐・もずく	米・麦・油・ごま油	ににく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・トマト・キャベツ・だいこん・にんじん・葉ねぎ	544	24.1	2.2
23月	ごはん	牛乳	ツナいりたまごやき からしあえ みそしる	牛乳・ツナ缶・鶏卵・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	米・麦・油	しょうが・にんじん・たまねぎ・にら・もやし・こまつな	577	27.0	2.2
24火	ハヤシライス	牛乳	ごまだれサラダ パイナップル	豚肉・牛乳	米・麦・油・三温糖・小麦粉・ごま・すりごま・上白糖	ににく・セロリ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ホールトマト・もやし・きゅうり・パインアップル	614	19.5	2.2
25水	もろこしごはん	牛乳	さかなのみぞれかけ いそかあえ みそけんちんじる	牛乳・さば・きざみのり・豆腐・みそ	米・麦・油・上白糖・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	どうもろこし・しょうが・だいこん・ねぎ・もやし・えのき・にんじん・こまつな・ごぼう	555	26.6	2.1
26木	スパゲティ ナポリタン	牛乳	セレクトきゅうしょく レンズまめのスープ クランベリーゼリー or ピーチゼリー	豚肉・牛乳・ベーコン・鶏肉・レンズ豆・粉寒天	スパゲティ・油・上白糖	たまねぎ・にんじん・しめじ・ににく・ホールトマト・ピーマン・しょうが・セロリ・キャベツ・こまつな・もも缶・ネクター・いちご・クランベリージュース	559	23.7	2.4
27金	ハニートースト	牛乳	ワインナーのスープに かぼちゃのからあげ	牛乳・豚肉・ウインナー	食パン・バター・はちみつ・油・じゃがいも・でんぶん	ににく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・バセリ・かぼちゃ	560	18.5	2.3
30月	キムチ チャーハン	牛乳	えだまめいりサラダ チンゲンサイととうふのスープ	豚肉・レバーチップ・牛乳・ツナ缶・豆腐	米・麦・油・ごま油・上白糖	しょうが・ににく・ねぎ・はくさいキムチ・コーン・ピーマン・もやし・にんじん・えだまめ・たまねぎ・キャベツ・しめじ・チンゲンサイ	530	22.4	2.4

みんなで投票。みんなで参加。

あなたの一票大切に

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。

*都合により変更になる場合があります。

6月22日（日曜日）は東京都議会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。

