



[7月 こんだてひょう]



墨田区立隅田小学校

日	献立名	献立名	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	I類糖 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	むぎいりごはん	○		こめ、むぎ		621 kcal
	こざかなのからあげ		にぎす	あげあぶら、でんぷん		26.5 g
	じゃがたけきんぴら			あぶら、じゃがいも、つきこんやく さとう、しろこま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、たけのこ	23.8 g
	なめこじる		あぶらあげ、とうふ、しろみそ あかみそ、わかめ		なめこ、ネギ	2.3 g
2 木	やさしいマーボーどん	○	ぶたひきにく、あかみそ	こめ、あげあぶら、じゃがいも、あぶら さとう、でんぷん、ごまあぶら	だいこん、にんじん、なす、にんにく しょうが、たけのこ、ほししいたけ、ネギ、にら	596 kcal
	はるさめあえ			はるさめ、しろこま、さとう、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、こまつな	18.0 g
	れいとうおうとう				れいとうおうとう	18.5 g
3 金	しゃんはいやきそば	○	ぶたにく	あぶら、むしちゅうかめん さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん もやし、はくさい、にら	672 kcal
	じゃがいものちゅうかあえ			じゃがいも、あぶら、ごまあぶら さとう、しろすりごま	にんじん、きゅうり	20.9 g
	マーカオ		たまご	こむぎこ、くろざとう、さとう あぶら、ごまあぶら、くろこま		26.9 g
						2.4 g
6 月	なすとトマトのスパゲッティ	○	ベーコン、ぶたひきにく、だいす	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、トマト、ホールトマト、なす キャベツ、にんじん、ホールコーン きゅうり、たまねぎ	560 kcal
	コールスローサラダ			あぶら、さとう		23.4 g
	すいか				すいか	16.9 g
7 火	コーンそぼろごはん	○	とりひきにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ホールコーン	592 kcal
	たなばたじる		とりにく、あぶらあげ	でんぷん、そうめん	にんじん、ほししいたけ、だいこん、オクラ	22.4 g
	あまのがわゼリー		こなかてん	さとう	ぶどう、レモン	16.3 g
						1.5 g
8 水	こめこパン	○		こめこミックスパン		602 kcal
	とりにくのマーレード焼き		とりにく	しおこうじ	和洋 マーレド、たまねぎ、にんじん マッシュルーム	34.0 g
	サイコロサラダ		ハム、ダイスチーズ	じゃがいも、さとう、あぶら	きゅうり、にんじん	25.7 g
	イタリアンスープ		ベーコン、とりにく	シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン ほうれんそう	3.2 g
9 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ、しろこま		613 kcal
	ポテトオムレツ		ベーコン、とりひきにく たまご	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ	26.1 g
	ナムル			さとう、ごまあぶら、しろこま	もやし、キャベツ、にんじん	21.6 g
	かきたまじる		とうふ、たまご	でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな	2.6 g
10 金	えだまめごはん	○		こめ、むぎ、しろこま	えだまめ	620 kcal
	さかなのたつたあげ		さば	あげあぶら、さとう、でんぷん	しょうがじる	25.1 g
	きりほしだいこんいりナムル			ごまあぶら、いとこんにやく さとう、あぶら、しろこま	もやし、きりほしだいこん きゅうり、にんじん、ネギ、にんにく	22.4 g
	とうもろこし				とうもろこし	1.8 g
13 月	むぎいりごはん	○		こめ、むぎ		584 kcal
	さかなのタンドリーふう		さば、とうにゅうヨーグルト		にんにく、しょうが、たまねぎ、レモン	25.7 g
	ごぼうチップサラダ			あげあぶら、あぶら、はちみつ	ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり	19.6 g
	すましじる		とうふ、わかめ		たまねぎ、こまつな	1.5 g
	れいとうようなし				れいとうようなし	
14 火	ごはん	○		こめ、むぎ		678 kcal
	さばのみそに		さば、あかみそ	さとう	しょうが、ネギ	31.0 g
	いそかあえ		きざみのり	さとう	はくさい、キャベツ、えのきだけ にんじん、ほうれんそう	24.7 g
	みそじる		あぶらあげ、とうふ、しろみそ あかみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、ネギ	2.5 g
15 水	ごまトースト	○		しょくパン、バター、さとう ねりごま、しろこま		674 kcal
	チキンピーンズ		とりにく、だいす	あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム	27.7 g
	かいそうさらだ		かいそうミックス	はちみつ、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	32.6 g
16 木	ひやしにくうどん	○	ぶたにく	うどん、あぶら、さとう	たまねぎ、しょうが、にんじん ほししいたけ、だいこん、こまつな	692 kcal
	レバーポテト		ぶたレバー	あげあぶら、でんぷん、こめこ じゃがいも、さとう	しょうがじる	30.6 g
	とうにゅうごまプリン		こなかてん、とうにゅう きゅうにゅう、なまクリーム	さとう、ねりごま、くろざとう		29.5 g
						2.2 g
17 金	ごぼういりドライカレー	○	ぶたひきにく、だいす	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	681 kcal
	まめじゃがサラダ		だいす、ハム	じゃがいも、あぶら、さとう	きゅうり、あかピーマン、たまねぎ にんにく	26.4 g
	れいとうみかん				みかん	21.1 g
					2.1 g	

*食材料の都合により、献立を変更することがあります。