

7月のこんだて

墨田区立隅田小学校



| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 血や肉になる食品(赤) | 熱や力になる食品(黄) | 体の調子を整える食品(緑) | エネルギー Kcal たんぱく質 g |
|----|----|-------------------------|----|---|--|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | 金 | あげパン | | チキンビーンズ きゃべつのレモンしょう油かけ | きな粉 鶏肉 インゲン豆 牛乳 | マーガリンパン バター 油 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 | セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 小松菜 レモン | 715 24.0 |
| 4 | 月 | ちゅうかどん 中華丼 | | ハンサンスー 冷凍みかん | 豚肉 いか えび 牛乳 | 米 油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 | にんにく 生姜 干し椎茸 キクラゲ 筍 人参 もやし きゃべつ 葱 小松菜 胡瓜 冷凍みかん | 599 22.2 |
| 5 | 火 | じゃこと枝豆の ごはん | | にくじゃが みそ汁 | ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | 米 砂糖 ごま つきこんにゃく ジャガイモ | 生姜 枝豆 玉葱 人参 干し椎茸 さやインゲン もやし 小松菜 | 621 24.7 |
| 6 | 水 | ぶどうパン | | さかな 魚のピザ焼き 野菜サラダ コンソメスープ | ホキ ベーコン サラミ ピザチーズ 牛乳 | ぶどうパン 油 砂糖 ジャガイモ | 玉葱 マッシュルーム ピーマン きゃべつ 胡瓜 人参 赤ピーマン エリンギ パセリ | 599 26.1 |
| 7 | 木 | たなばたし 七夕寿司 | | ししゃもの磯辺あげ 七タ汁 サイダーゼリー | 鶏肉 油揚げ 卵 ししゃも あおのり 豆腐 粉寒天 牛乳 | 米 砂糖 油 小麦粉 豆麩 ひやむぎ | 干瓢 干し椎茸 人参 れんこん オクラ さやインゲン えのき茸 パイン缶 | 725 27.3 |
| 8 | 金 | スパゲティ ミートソース | | とうにゅう 豆乳ドレッシングサラダ すいか | 豚ひき肉 粉チーズ 豆乳 牛乳 | スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター ジャガイモ | セロリ にんにく 玉葱 人参 エリンギ ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 ホールコーン すいか | 703 25.3 |
| 11 | 月 | ジャンバラヤ | | まめ ヒヨコ豆入りサラダ チンゲン菜としめじの卵スープ | ポークハム ひよこ豆 チョリソー えび 卵 ベーコン 豚肉 牛乳 | 米 バター 油 砂糖 ごま でんぷん | にんにく セロリ 玉葱 ホールトマト 赤ピーマン ピーマン きゃべつ 胡瓜 人参 生姜 しめじ チンゲン菜 | 613 23.0 |
| 12 | 火 | むぎい 麦入りごはん | | いかと卵のチリソース いなかじる 田舎汁 | いか 卵 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳 | 米 米粒麦 でんぷん 砂糖 ごま油 ジャガイモ | にんにく 生姜 パセリ 人参 大根 葱 | 637 29.6 |
| 13 | 水 | ひ たんたんめん 冷やし担々麺 | | フルーツのヨーグルトかけ | 豚ひき肉 みそ ヨーグルト 牛乳 | 冷凍ラーメン 油 砂糖 ごま 練り胡麻 はちみつ | にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 チンゲン菜 果物缶 | 635 25.8 |
| 14 | 木 | むぎい 麦入りごはん | | さかな 魚のソース焼き みそ汁 きゃべつとえのきのお浸し | さば みそ 豆腐 わかめ 牛乳 | 米 押し麦 砂糖 ごま | 生姜 えのき茸 きゃべつ 人参 小松菜 もやし 葱 | 609 26.6 |
| 15 | 金 | ガーリックトースト | | ツナサラダ かわちばんかん 河内晩柑 レンズ豆とウィンナーのスープ | ツナ ベーコン ウィンナー レンズ豆 牛乳 | 食パン バター 油 ジャガイモ マカロニ | にんにく きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー 人参 レモン セロリ 玉葱 トマト ホールトマト パセリ 河内晩柑 | 591 21.0 |
| 19 | 月 | わかめごはん | | あじフライ ポイルキャベツ とんじる 豚汁 | 花むすび あじ 卵 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 | 米 ごま 油 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく ジャガイモ | きゃべつ ごぼう 人参 大根 葱 | 687 29.7 |
| 20 | 火 | なつやさい 夏野菜の カレーライス | | グリーンサラダ すいか | 豚肉 牛乳 | 米 油 バター 小麦粉 ジャガイモ チャツネ 砂糖 | にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 茄子 南瓜 ピーマン きゃべつ 胡瓜 小松菜 すいか | 705 19.4 |

※ 食材の都合上、献立を変更する場合があります。

マスク熱中症に注意・・・マスクの合間にこまめに水分補給しましょう。



< 墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。 >
 7月10日(日曜日)は参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。

