

日	献立名				主な使用食材						エネルギー
	曜	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
2月											食塩相当量
3火		ごはん	さばのスパイシー焼き	みそドレッシングサラダ 旬の野菜 鶏ごぼう汁	さば、白みそ、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、こんにゃく	油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、洗いかぼちゃ、だいこん、しめじ、ねぎ	786 kcal 35.6 g 2.5 g
4水		カレーミートサンド	ごぼうチップスサラダ	ハニーレモンゼリー	豚ひき肉、大豆、レンズまめ	牛乳、ピザチーズ、粉寒天、生クリーム	無塩パン、小麦粉、さとう、はちみつ	油、バター	ホールトマト、こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁	756 kcal 28.7 g 32.4 g 2.2 g
5木		卵とじ丼	わかめと野菜の和え物	旬の果物 甘夏みかん	鶏肉、凍り豆腐、なると、たまご	牛乳、わかめ、糸寒天	米、米粒麦、さとう	白ごま、ごま油、油	にんじん、こまつな	しょうが、汁たまねぎ、干しいたけ、もやし、キャベツ、ホールコーン、甘夏みかん	803 kcal 34.3 g 26.1 g 2.6 g
6金		もやしたっぷり豆乳味噌ラーメン	じゃがいものホイル焼き	フルーツカクテル	豚ひき肉、レンズまめ、なると、赤みそ、白みそ、豆乳、ベーコン	牛乳	おし中華めん、じゃがいも、さとう、タピオカパール	ごま油、白ごま、バター	にんじん、こまつな、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、レモン	787 kcal 29.8 g 20.2 g 3.2 g
9月		世界の料理：アメリカ ジャンバラヤ	チキンヌードルスープ	スパイシービーンズポテト	ベーコン、ポークハム、チョリソーソーセージ、鶏肉、大豆	牛乳	米、米粒麦、ツイストマカロニ、じゃがいも、でんぷん	バター、油	ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	770 kcal 27.1 g 26.2 g 2.5 g
10火		ツナときのこのトマトスパゲティ	オニオンドレッシングサラダ	季節の料理 あじさいゼリー	ベーコン、レンズまめ、ツナ	牛乳、粉チーズ、粉寒天	スパゲティ、小麦粉、三温糖、さとう	油、オリーブ油、バター	にんじん、ホールトマト、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、キャベツ、もやし、ぶどうジュース	778 kcal 29.3 g 27.9 g 2.6 g
11水		行事：入梅 梅茶漬け 東京の食材 生揚げの中華風みそ炒め	メヒカリのから揚げ	郷土料理 福島・茨城	生揚げ、豚肉、大豆、赤みそ	牛乳、ささみのり、めひかり	米、さとう、でんぷん、小麦粉	白ごま、ごま油、油	葉ねぎ、にんじん、こまつな	刻みかりかみ、ゆかり粉、キャベツ、たまねぎ、もやし、干しいたけ、にんにく、しょうが	765 kcal 35.1 g 26.0 g 2.7 g
12木		あしたばパン	メルルーサのオニオンソースかけ	しらすガーリックポテト	メルルーサ、ベーコン、鶏肉、たまご	牛乳、しらす干し、粉チーズ	あしたばパン、さとう、でんぷん、じゃがいも、生パン粉	油、オリーブ油	たかのつめ、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、ホールコーン、クリームコーン	726 kcal 39.5 g 27.0 g 3.4 g
13金		ふわふわキーマカレー	もやしのサラダ	河内晩柑	豚ひき肉、大豆、レンズまめ、木綿豆腐、ポークハム	牛乳	米、米粒麦、小麦粉、さとう	バター、油、白ごま、ごま油	にんじん、ホールトマト、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールコーン、もやし、きゅうり、河内晩柑	761 kcal 28.0 g 24.3 g 3.1 g
16月		歯と骨を強く！ カルシウムチャーハン	もやしとわかめのスープ	おからケーキ	豚肉、なると、たまご、鶏肉、おから	牛乳、芽ひじき、ちりめんじゃこ、わかめ、脱脂粉乳、生クリーム	米、さとう、小麦粉、粉糖	油、ごま油、バター	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、干しぶどう	794 kcal 29.9 g 22.9 g 2.8 g
17火		豆乳きなこトースト	シーフードシチュー	ガーリックドレッシングサラダ	きな粉、豆乳、ベーコン、鶏肉、白いんげんまめ、あさり、えび、いか	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、糸寒天、わかめ	無塩食パン、さとう、じゃがいも、小麦粉、三温糖	バター、油、オリーブ油	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんにく	770 kcal 36.0 g 32.4 g 2.4 g
18水											
19木		世界の料理：韓国 ビビンバみそ味	豆腐入り春雨スープ	パイナップル	たまご、豚ひき肉、大豆、レンズまめ、赤みそ、豚肉、木綿豆腐	牛乳	米、米粒麦、さとう、でんぷん、普通はるさめ	油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	ぜんまい、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、だけのこ、干しいたけ、ゴールデンパイン	790 kcal 30.9 g 25.5 g 2.6 g
20金		郷土料理 長崎 ちゃんぽん	レバーポテトのハニーマスタードソース	キャロットオレンジゼリー	豚肉、いか、えび、かまぼこ、さつま揚げ、豚肝臓	牛乳、粉寒天	冷凍ちゃんぽん、じゃがいも、でんぷん、はちみつ、さとう	油、ラード、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、はくさい、ねぎ、みかん缶、オレンジジュース	750 kcal 37.9 g 22.3 g 2.8 g
23月		ごはん	あじの梅しそフライ	旬の魚 アーモンド和え	あじ切身、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、わかめ	米、米粉、小麦粉、生パン粉、パン粉、さとう、じゃがいも	油、アーモンド	しそ、こまつな、にんじん	梅びしお、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ	781 kcal 33.5 g 23.6 g 2.3 g
24火		ツナマヨトースト	チキンビーンズ	メイプルシザーサラダ	ツナ、鶏肉、いんげんまめ、大豆、レンズまめ、ベーコン	牛乳、粉チーズ	無塩食パン、さとう、でんぷん、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、メイプルシロップ	油、マヨネーズ、バター	にんじん	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんにく、レモン	800 kcal 34.4 g 37.5 g 2.9 g
25水		えびクリームライス	じゃがいものフレンチサラダ	旬の果物 バレンシアオレンジ	鶏肉、白いんげんまめ、えび	牛乳、生クリーム、脱脂粉乳	米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも、さとう	バター、油	にんじん、こまつな	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、レモン、バレンシアオレンジ	785 kcal 29.0 g 24.4 g 2.8 g
26木		季節の料理 冷やしごまだれうどん	かぼちゃのから揚げ	旬の果物 メロン	鶏肉、油揚げ、白みそ、たまご	牛乳	さとう、冷凍うどん、でんぷん	ねりごま、白ごま、白すりごま、ごま油、油	にんじん、こまつな、かぼちゃ	ねぎ、もやし、きゅうり、メロン	766 kcal 29.2 g 28.0 g 2.8 g
27金		ごはん	卵の花卵焼き	和風寒天和え	鶏ひき肉、おから、たまご、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、豆乳	牛乳、糸寒天	米、さとう、じゃがいも、こんにゃく	油、ねりごま	にんじん、こまつな	しょうが、だけのこ、たまねぎ、キャベツ、もやし、はくさい、ホールコーン、えのきたけ	784 kcal 33.2 g 26.1 g 2.8 g
30月		ねぎ塩豚丼	郷土料理 山梨 せいだのたまじ	旬の果物 小玉すいか	豚肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳	米、米粒麦、でんぷん、じゃがいも、さとう	油、ごま油、白すりごま	こまつな、にら	にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし、レモン、小玉すいか	778 kcal 28.0 g 27.1 g 2.0 g

*献立は都合により変更する場合があります。

《お知らせ》

すみだ食育フェス2025『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和7年6月18日(水)～6月22日(日) 午前9時～午後4時 ※展示期間

主な会場：墨田区役所1階アトリウム(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験なども予定しています。ご家庭でもこの機会に「食」について話す機会を持ってみませんか？



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
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。