



# よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひにち	ようひ	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 - kcal	たんぱく質 g	
2	月	ガーリックトースト	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ	にんにくと豚肉を一緒に食べるとつかれをとってくれる効果が期待できます!	牛乳飲用 ぶた肉 大豆	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	食パン バター 油 じゃがいも ざらめ 小麦粉 上白糖	576	24.0
3	火	ごはん	牛乳	鯖のはちみつみそ焼き 野菜のごましょうゆかけ けんちん汁	鯖は成長とともに名前が変わる出世魚です。	牛乳飲用 さわら 油揚げ 木綿豆腐	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	米 はちみつ 白ごま 上白糖 ごま油 こんにゃく	555	26.1
4	水	ごはん おかかひりかけ	牛乳	山口県 チキンチキンごぼう 豆腐のスープ	丹羽初ごぼうは山口県の人気給食メニューです!	牛乳飲用 削り節 きざみのり とり肉 木綿豆腐	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな	米 白ごま 油 でんぷん 上白糖	581	23.1
5	木	ツナトマトソーススパゲティ	牛乳	オニオンドレッシングサラダ 夏文巨	夏文巨は暑い夏にひったりの爽やかなくだものです。	牛乳飲用 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 夏文巨	スパゲティ 油 上白糖 小麦粉 じゃがいも	584	22.0
6	金	岡山県 ひるぜんおこわ	牛乳	揚げししゃもの南蛮漬 豚汁	ひるぜんおこわは岡山県の郷土料理です。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ ししゃも ぶた肉 木綿豆腐	ごぼう 干しいだけ にんじん さやいんげん ねぎ だいこん	もち米 米 くり甘露煮 油 上白糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	615	24.0
9	月	チリビーンズサンド	牛乳	アイントプフ 冷凍みかん	アイントプフはドイツの家庭料理です。	牛乳飲用 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 粉チーズ ベーコン レンズ豆 ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン トマト缶 パセリ みかん	コッパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	614	25.0
10	火	ごはん・甘辛揚げ大豆	牛乳	五目たまご焼き 青菜とえのきだけのおひたし 大根のみそ汁	大豆を揚げるとう豆が苦手な人も食べやすくなります。	牛乳飲用 大豆 あおりの とり肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいだけ ねぎ こまつな もやし えのきだけ だいこん	米 油 でんぷん 上白糖	584	25.7
11	水	入梅  梅茶漬	牛乳	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら	旬の梅はつかれをとってくれる効果があります。	牛乳飲用 きざみのり 銀鮭	カリカリ梅 ゆかり粉 葉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	米 白ごま あられ 油 じゃがいも 上白糖 ごま油	593	25.2
12	木	わかめうどん	牛乳	変わり漬 バナナケーキ	乳製品を使わないケーキを作ります。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ わかめ たまご 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが バナナ	うどん 上白糖 ごま油 小麦粉 油 粉糖	549	20.1
13	金	海南鶏飯	牛乳	ビーフンスープ 冷凍パイ	海南鶏飯はアジア各国で食べられているゆて鶏のせこはんです。	牛乳飲用 とり肉 ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ はくさい こまつな パイン	米 油 上白糖 ごま油 ビーフン	560	22.5
16	月	みそラーメン	牛乳	ベーコンポテト フルーツカクテル	みそラーメンは野菜をたっぷり使って作ります。	牛乳飲用 ぶた肉 ベーコン	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさい もやし コーン いら パセリ パイン缶 アロエ缶 黄桃缶	ラーメン 油 ごま油 じゃがいも バター 上白糖	618	22.4
17	火	たまごとし丼	牛乳	コーン入り和風サラダ さくらんぼ	旬のさくらんぼです!	牛乳飲用 とり肉 高野豆腐 たまご	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり コーン さくらんぼ	米 三温糖 上白糖 油	594	25.5
18	水	黒砂糖パン	牛乳	めかじきの Tandrieー風 粉ふきいも ABCスूप	熊をヨーグルトや様々な調味料に漬け込んで焼きます。	牛乳飲用 めかじき ヨーグルト ベーコン とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ こまつな	黒砂糖パン じゃがいも 油 ABCマカロニ	558	30.9
19	木	ふわふわキーマカレー	牛乳	じゃがいものフレンチサラダ お菓子な目玉焼き	あんずと牛乳寒天で目玉焼きのような見た目のデザートを作ります!	牛乳飲用 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 木綿豆腐 粉寒天 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり あんず缶	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ 上白糖	616	20.3
20	金	まぜまぜビビンバ	牛乳	春雨スूप 冷凍みかん	肉みそごはんをよくまぜまぜして食べてください!	牛乳飲用 たまご ぶた肉 とり肉	だいずもやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ねぎ みかん	米 ごま油 油 上白糖 白ごま でんぷん はるさめ	601	22.1
23	月	冷やしごまだれうどん	牛乳	ガーリックポテト バレンシアオレンジ	和歌山県産のバレンシアオレンジです	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 糸寒天 たまご ベーコン	もやし にんじん きゅうり にんにく たかのつめ たまねぎ パセリ バレンシアオレンジ	上白糖 ねりごま 白ごま ごま油 油 うどん じゃがいも	607	25.4
24	火	ハヤシライス	牛乳	海藻サラダ メロン	メロンの旬は5月~7月頃です。	牛乳飲用 ぶた肉 海藻	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン	米 油 小麦粉 上白糖 ごま油	609	18.2
25	水	豆乳きなこトースト	牛乳	ホワイトシチュー ごまだれサラダ	豆乳もきなこも大豆から作られています。	牛乳飲用 きな粉 豆乳 脱脂粉乳 ベーコン とり肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	食パン 上白糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉 白ごま	614	24.9
26	木	富山県 とうふめし	牛乳	小イワシのからあげ だんご入りきのこ汁	だんご入りきのこ汁は富山県の郷土料理です。	牛乳飲用 とり肉 絞豆腐 きざみのり 小いわし とり肉 油揚げ	切干しいだけ だけのこ にんじん えのきだけ さやいんげん ごぼう だいこん しめじ しいたけ ねぎ	米 もち米 上白糖 白ごま 油 でんぷん 米粉 さといも 白玉	541	21.8
27	金	中華丼	牛乳	春雨サラダ あじさいゼリー	ぶどうジュースであじさいをイメージしたゼリーを作ります。	牛乳飲用 ぶた肉 いか えび 粉寒天 乳酸菌飲料	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ はくさい えのきだけ チンゲンサイ もやし きゅうり ぶどうジュース	米 油 液体塩こうじ 上白糖 でんぷん ごま油 緑豆はるさめ	599	26.5
30	月	ごはん	牛乳	あじフライ おかか和え 豆腐のみそ汁	アジは6月頃が旬でおいしい時期です!	牛乳飲用 あじ 削り節 木綿豆腐 油揚げ わかめ	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	米 油 米粉 小麦粉 生パン粉 パン粉 上白糖	618	28.0

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。

※献立は都合により変更することがあります。