

令和8年6月 墨田区立二葉小学校お弁当給食 献立表					       		
日付		献立		栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
1	月	*ごはん	*みかん甘煮	エネルギー 652 kcal	ささみしぞフライ、 ウインナーエビ	米油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、 ブロッコリー、コーン、みかん
		*ささみしぞフライ	たんぱく質 22.3 g				
		*野菜とウインナーのガーリック炒め	脂質 21.7 g				
		*エビとフロッコリーのサラダ	塩分 1.7 g				
2	火	*サケわかめごはん	*野菜のごま和え	エネルギー 714 kcal	サケわかめふりかけ、豚肉、 サバの竜田揚げ、厚焼玉子	米、じゃがいも、しらたき、 油、砂糖、ごま、ゼリー	玉ねぎ、人参、枝豆、 キャベツ、もやし
		*肉じゃが	たんぱく質 26.6 g				
		*サバの竜田揚げ	脂質 23.8 g				
		*厚焼玉子	塩分 2.2 g				
3	水	*ごはん	*昆布の佃煮	エネルギー 659 kcal	鶏肉、厚揚げ、鶏肉、昆布の佃煮	米油、ごま油、砂糖、 片栗粉、さつまいも	キャベツ、玉ねぎ、人参、 大根、枝豆
		*鶏肉とキャベツのオイスター炒め	たんぱく質 25.8 g				
		*大根と厚揚げのごぼう煮	脂質 21.0 g				
		*さつまいもの甘煮	塩分 2.1 g				
4	木	*パンフキンパン	*れんこんのマヨサラダ	エネルギー 666 kcal	チーズチキンカツ、 ミートソース、炒り玉子	パン油、ペンネマカロニ、 砂糖、ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草、れんこん、 コーン、枝豆
		*チーズチキンカツ	たんぱく質 19.2 g				
		*ペンネミートソース	脂質 23.7 g				
		*ほうれん草の玉子炒め	塩分 2.9 g				
5	金	*ごはん	*カットみかんゼリー	エネルギー 610 kcal	牛肉、かつおぶし	米、しらたき、油、砂糖、 カレーコロッケ、ゼリー	しめじ、ごぼう、 いんげん、小松菜、もやし
		*牛肉としらすのピリ辛炒め	たんぱく質 24.9 g				
		*カレーコロッケ	脂質 19.0 g				
		*小松菜のおひたし	塩分 0.9 g				
8	月	*ごはん	*フロッコリーのごまマヨ和え	エネルギー 688 kcal	アジフライ、ちくわ、 ふりかけ(おかか)	米油、里芋、砂糖、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	人参、うずら豆、 ブロッコリー、コーン、黄桃
		*アジフライ	たんぱく質 22.7 g				
		*里芋とちくわの旨煮	脂質 22.1 g				
		*うずら豆	塩分 1.9 g				
9	火	*ごはん	*コロコロ中華ポテト	エネルギー 707 kcal	鶏肉、豚肉、さつまあげ	米、砂糖、片栗粉、しらたき、 ごま油、さつまいも	れんこん、人参、いんげん、 キャベツ、もやし、赤しそ
		*鶏肉のバーベキューソース	たんぱく質 27.2 g				
		*五目さんびら	脂質 24.9 g				
		*キャベツのしぞ和え	塩分 2.3 g				
10	水	*ごはん	*カット杏仁豆腐	エネルギー 627 kcal	豚肉、エビ、イカ、アサリ、 はんぺん、チーズ、フライ、わかめ	米油、ごま油、砂糖、 片栗粉、杏仁豆腐	白菜、人参、椎茸、きゅうり、もやし
		*八宝菜	たんぱく質 26.8 g				
		*はんぺんチーズフライ	脂質 19.8 g				
		*わかめときゃうりの甘酢和え	塩分 2.1 g				
11	木	*ごはん	*かぼちゃサラダ	エネルギー 637 kcal	豚肉、炒り玉子、 筈かまぼこ、かつおぶし	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、玉ねぎ、水菜、 いんげん、かぼちゃ、 枝豆、白桃
		*豚肉とごぼうの桐川風煮	たんぱく質 24.7 g				
		*塩かまぼこ	脂質 21.8 g				
		*いんげんのおかか和え	塩分 1.4 g				
12	金	*青菜ごはん	*オレンジゼリー	エネルギー 670 kcal	鶏肉、かつおぶし	米、さつまいも、油、砂糖、 片栗粉、ごま油、ゼリー	青菜、ふりかけ、玉ねぎ、 枝豆、もやし、にら、 ほうれん草、しめじ
		*鶏肉とさつまいもの甘辛炒め	たんぱく質 24.9 g				
		*もやしとにらの塩炒め	脂質 21.0 g				
		*ほうれん草のおかか和え	塩分 2.6 g				
15	月	*ごはん	*ふいかけ	エネルギー 633 kcal	ハンバーグ、ツナ、 炒り玉子、ふりかけ(さけ)	米、デミグラスソース、 砂糖、じゃがいも、 バターソース	人参、コーン、枝豆、オレンジ
		*ハンバーグデミグラスソース	たんぱく質 20.8 g				
		*じゃがバターコンソメ	脂質 20.4 g				
		*にんじんしりしり	塩分 2.7 g				
16	火	*わかめごはん	*みかん甘煮	エネルギー 673 kcal	わかめふりかけ、トンカツ、 厚揚げ、塩昆布	米油、じゃがいも、ごま、砂糖	人参、枝豆、キャベツ、 きゅうり、みかん
		*みぞカツ	たんぱく質 20.4 g				
		*厚揚げとじゃが芋のごま煮	脂質 21.3 g				
		*キャベツの塩昆布和え	塩分 3.1 g				
17	水	*ごはん	*野菜ナムル	エネルギー 752 kcal	豚肉、炒り玉子、にら、豚頭、 チキンナゲット、ヨーグルトゼリー	米油、砂糖、ごま油	ねぎ、小松菜、もやし
		*ピピンバ炒め	たんぱく質 28.8 g				
		*にらまんじゅう	脂質 30.8 g				
		*チキンナゲット	塩分 2.1 g				
18	木	*ごはん	*きのこのほん酢和え	エネルギー 702 kcal	鶏肉、油揚げ	米、砂糖、油、 さつまいも、フライ、ゼリー	切干大根、人参、枝豆、 しめじ、えのき
		*鶏肉の照焼き	たんぱく質 27.2 g				
		*切り干し大根の煮物	脂質 24.2 g				
		*さつまいもフライ	塩分 2.1 g				
19	金	*ごはん	*フチゼリー	エネルギー 642 kcal	サバ、豚肉、青のり	米、砂糖、片栗粉、油、 ごま油、じゃがいも、ゼリー	キャベツ、もやし、人参
		*サバのみぞだれかけ	たんぱく質 24.9 g				
		*肉野菜炒め	脂質 23.0 g				
		*青のりポテト	塩分 1.7 g				
22	月	*キャロットパン	*豆乳プリンタルト	エネルギー 644 kcal	ミートボール	パン油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 豆乳プリンタルト	玉ねぎ、人参、枝豆、 キャベツ、きゅうり、コーン、 ほうれん草
		*ミートボールチキカツ	たんぱく質 20.2 g				
		*コールスローサラダ	脂質 31.7 g				
		*ほうれん草のガーリック炒め	塩分 2.8 g				
23	火	*ごはん	*りんご甘煮	エネルギー 715 kcal	メンチカツ、鶏肉	米油、片栗粉、ごま、砂糖	なす、大根、ねぎ、小松菜、 もやし、りんご
		*メンチカツ	たんぱく質 21.2 g				
		*鶏肉となすのみぞれ煮	脂質 28.9 g				
		*小松菜のごま和え	塩分 1.6 g				
24	水	*ごはん	*ふいかけ	エネルギー 624 kcal	サワラ、豚肉、ちくわ、 ひじき、ふりかけ(おかか)	米、しらたき、油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、人参、いんげん、 キャベツ、コーン、枝豆、黄桃
		*サワラの西京焼き	たんぱく質 24.4 g				
		*しらたきとちくわのカレーさんびら	脂質 21.5 g				
		*ひじきのマヨサラダ	塩分 1.4 g				
25	木	*ごはん	*フチゼリー	エネルギー 641 kcal	豚肉、豆腐	米油、ごま油、砂糖、 片栗粉、ゼリー	玉ねぎ、ねぎ、人参、春巻、 チンゲン菜、しめじ
		*塩マーボー豆腐	たんぱく質 21.1 g				
		*春巻き	脂質 22.5 g				
		*チンゲン菜の中華炒め	塩分 1.8 g				
26	金	*おかかごはん	*カットみかんゼリー	エネルギー 658 kcal	おかかふりかけ、豚肉、海苔	米油、ごま油、砂糖、ゼリー	玉ねぎ、ピーマン、 かぼちゃコロッケ、 ほうれん草、もやし
		*豚肉のしょうが炒め	たんぱく質 25.5 g				
		*かぼちゃコロッケ	脂質 23.5 g				
		*ほうれん草の磯香和え	塩分 1.6 g				
29	月	*ごはん	*イカと小松菜の炒め物	エネルギー 715 kcal	鶏肉のから揚げ、オムレツ、イカ	米油、春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、小松菜、みかん
		*鶏肉のから揚げ	たんぱく質 29.0 g				
		*春雨サラダ	脂質 30.0 g				
		*オムレツ	塩分 2.0 g				
30	火	*ごはん	*ふいかけ	エネルギー 694 kcal	豚肉、ぎょうざ、ふりかけ(さけ)	米油、ごま油、砂糖、 片栗粉、わらびもち	キャベツ、人参、ピーマン、 切干大根、きゅうり
		*ホイコーロー	たんぱく質 24.5 g				
		*揚げぎょうざ	脂質 23.2 g				
		*切り干し大根の甘酢和え	塩分 1.9 g				