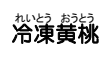
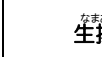




よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひにち	ようび	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	火	チキンライス	牛乳	☆ じゃがいものハニーサラダ ☆ ソーダタピオカポンチ	夏休み明けの給食は人気メニューの組み合わせです！	牛乳飲用 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり バイン缶 黄桃缶	米 油 上白糖 じゃがいも はちみつ タピオカ	585	17.3
3	水	☆ ねぎ塩ぶた丼 	牛乳	パンサンスー ☆ 梨 	梨は品種によって旬の時期が異なります。	牛乳飲用 ぶた肉	にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ もやし 葉ねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん 梨	米 油 ごま油 でんぶん はるさめ 白ごま 上白糖	668	20.6
4	木	ココアパン 	牛乳	☆ 鮭のカレーパン粉焼き リヨネーズポテト 野菜スープ	ココアはチョコレートの原料のカカオの美から作られます。	牛乳飲用 銀鮭 ベーコン とり肉	たまねぎ パセリ しょうが にんじん キャベツ エリンギ こまつな	ココアパン エッグケアマヨネーズ パン粉 油 じゃがいも	596	29.8
5	金	 沖縄県 タコライス 	牛乳	もずくスープ ☆ パインゼリー	タコライスは沖縄県発祥の料理です。タコは入っていません。	牛乳飲用 ぶた肉 ひよこ豆 ピザチーズ 木綿豆腐 たまご もずく 粉寒天	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 葉ねぎ バインジュース	米 油 三温糖 でんぶん 上白糖	599	23.7
8	月	 ジャージャーめん	牛乳	しらすガーリックポテト ☆ バレンシアオレンジ	ジャージャー麺は汁なしの混ぜ麺です。	牛乳飲用 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン しらす干し	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ ねぎ たかのつめ パセリ バレンシアオレンジ	ラーメン ごま油 白ごま 三温糖 でんぶん 油 じゃがいも	556	26.4
9	火	☆ わかめごはん	牛乳	 卵の花たまご焼き 肉じゃが 大根のみそ汁	卵の花とは、おからのことです。豆腐を作るときにできる食材です。	牛乳飲用 わかめ とり肉 おから たまご ぶた肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん こねぎ さやいんげん だいこん こまつな	米 油 白ごま 上白糖 しらだき じゃがいも 三温糖	611	25.0
10	水	ナシゴレン	牛乳	じゃがバター ☆ 春雨スープ	ナシゴレンはインドネシアやマレーシアで食べられている料理です。	牛乳飲用 とり肉 えび	たかのつめ にんにく しょうが セロリ たまねぎ コーン 赤ピーマン レモン ピーマン パセリ にんじん ねぎ こまつな	米 油 じゃがいも 上白糖 バター はるさめ でんぶん	527	20.5
11	木	 シュガーバタートースト	牛乳	チキンピーンズ コーンサラダ	砂糖はすぐに脳のエネルギーになります。	牛乳飲用 とり肉 白いんげん豆	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 上白糖 油 じゃがいも ざらめ 小麦粉	567	24.3
12	金	ごはん	牛乳	たらちのチリソース 中華風ドレッシングサラダ わかめスープ	たらを揚げて、チリソースをかけます。	牛乳飲用 たら ぶた肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	米 油 でんぶん 米粉 ごま油 上白糖	571	24.7
16	火	ベーコンチーズバーガー	牛乳	クラムチャウダー ツナサラダ	クラムチャウダーは、貝を使ったスープです。	牛乳飲用 ベーコン ピザチーズ 豆乳 脱脂粉乳 あさり 生クリーム ツナ	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	丸パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ	596	27.0
17	水	ごはん	牛乳	☆ さばのみそ煮  野菜のごましょうゆかけ むらくも汁	卵が雲のように見えることからむらくも汁という名前になりました。	牛乳飲用 さば たまご 木綿豆腐	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ こねぎ	米 上白糖 白ごま でんぶん	589	26.9
18	木	 韓国 ☆ キムチチャーハン	牛乳	パリパリサラダ トックスープ 	トックは、韓国のおもちです。	牛乳飲用 ぶた肉 たまご とり肉	にんにく しょうが たまねぎ キムチ こまつな キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	米 油 ごま油 白ごま ワントンの皮 上白糖 トック	544	19.0
19	金	☆ カレーうどん	牛乳	☆ 青のりピーンズポテト 	青のりピーンズポテトは、人気のメニューです。	牛乳飲用 とり肉 油揚げ 大豆 あおりのり	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな 黄桃	うどん 油 上白糖 でんぶん じゃがいも	568	21.7
22	月	 ポテサラトースト	牛乳	イタリアンスープ ☆ 冷凍みかん	パンにポテトサラダとチーズをのせて焼きます！	牛乳飲用 ベーコン 白いんげんペースト ピザチーズ とり肉 粉チーズ たまご	たまねぎ にんじん コーン こまつな みかん	食パン じゃがいも エッグケアマヨネーズ 油 生パン粉	560	24.7
24	水	サーモンクリームスパゲティ	牛乳	☆ パンプキンサラダ ☆ 巨峰 	巨峰の旬は夏から秋にかけてです。	牛乳飲用 ベーコン 鮭 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり 巨峰	スパゲティ 油 バター 小麦粉 はちみつ	588	25.0
25	木	 生揚げのプルコギ丼	牛乳	 あさりのカリッとサラダ 梨	南水という品種の梨です。	牛乳飲用 ぶた肉 生揚げ あさり	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん もやし いら きゅうり キャベツ 梨	米 油 上白糖 でんぶん 白ごま ごま油 米粉	605	22.3
26	金	きのこととり肉のまぜごはん	牛乳	めひかりのごまあげ すまし汁	秋の味覚きのこたっぷりのごはんです。	牛乳飲用 とり肉 きざみのり めひかり かまぼこ	にんじん しょうが しいたけ しめじ えのきだけ さやいんげん たまねぎ こまつな	米 油 上白糖 白ごま でんぶん 米粉	553	24.1
29	月	マーボーやきそば 	牛乳	糸寒天サラダ りんご 	「シナノドルチェ」という品種のりんごです。	牛乳飲用 ぶた肉 豆腐 糸寒天	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ こねぎ もやし きゅうり トウモロコシ こまつな りんご	油 中華めん ごま油 上白糖 でんぶん 白ごま	573	24.2
30	火	かつおのからあげごはん	牛乳	カリカリ油揚げのサラダ 利休汁	かつおの旬は1年に2回あります。	牛乳飲用 かつお 油揚げ 削り節 木綿豆腐	しょうが こねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	米 油 でんぶん 米粉 三温糖 ごま油 上白糖 ねりごま	567	24.7

☆マークは、6年生のリクエストメニューです！

※献立は都合により変更することがあります。