



墨田区立東吾嬬小学校

日・曜 ひ・ようび	主 食 しゅ しよく	牛 乳 ぎゅうにゅう	お か ず	ち にく ちから 血や肉になる(赤)	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える (緑)	エネルギー たんぱくしつ
2 火	やきにくごはん	○	もやしのあまずあえ たまごともずくのスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、と りにく、たまご、もずく	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、 しろごま、ごまあぶら、でんぷ ん、ごまあぶら、ラーゆ	しょうが、もやし、にんじん、きゅ うり、にんにく、たまねぎ、たけの こ、ねぎ	610 kcal 25.9 g
3 水	ごはん	○	あじフライ きゃべつソー いなかじる	ぎゅうにゅう、あじ、あぶら あげ、とうふ、わかめ	こめ、あげあぶら、こむぎこ、で んぷん、パンこ、じゃがいも	きゃべつ、にんじん、だいこん、ね ぎ、えどな	626 kcal 28.6 g
4 木	ハヤシライス	○	ひよこまめいりサラダ なし	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ひ よこまめ	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、 こむぎこ、さとう、しろごま	にんにく、セロリ、たまねぎ、にん じん、エリンギ、きゃべつ、きゅう り、なし	651 kcal 20.1 g
5 金	ごまだれひやしちゅうかさそば	○	サイダーいりフルーツポンチ	たまご、ポークハム、ぎゅう にゅう	ラーメン、あぶら、さとう、しろ ごま、ねりごま	きゅうり、にんじん、もやし、レモ ン、パイン (かん)、みかん (か ん)、おうとう (かん)、アロエ (かん)	586 kcal 25.2 g
8 月	あんかけごはん	○	ポテトのチーズやき りんご	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅ う、ベーコン、なまクリー ム、ちょうりようぎゅう にゅう、ピザチーズ	こめ、もちむぎ、あぶら、いとこ んにやく、さとう、くずこ、じゃ がいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、たけのこ、ほししいたけ、 きゃべつ、えどな、りんご	645 kcal 22.7 g
9 火	マヒマヒの バーベキューソースバーガー	○	たまごいりコーンスープ れいとうみかん	しいら(マヒマヒ)、ぎゅう にゅう、ベーコン、ぶたに く、たまご	はいがパン、あげあぶら、でんぷ ん、さとう	きゃべつ、にんじん、ねぎ、しょう が、にんにく、りんご、たまねぎ、 ホールコーン、もやし、えどな、み かん	563 kcal 29.9 g
10 水	メキシカンカレーピラフ	○	レモンドレッシングサラダ ビーンズチャウダー	ベーコン、とりにく、ぎゅう にゅう、ぶたにく、レンズま め、ちょうりようぎゅう にゅう、なまクリーム	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、 さとう、こむぎこ、じゃがいも	たまねぎ、ホールコーン、エリン ギ、ピーマン、あかピーマン、き ピーマン、きゃべつ、きゅうり、に んじん、レモン、セロリ、にんにく、 パセリ	579 kcal 21.3 g
11 木	ごはん	○	さばのみそに やきあぶらあげのごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう、さば、あぶら あげ、とりにく、とうふ	こめ、さとう、しろごま、ごまあ ぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、きゃべつ、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん	617 kcal 28.4 g
12 金	とりにくとやさいのそぼろどん	○	きびなごのからあげ みそじる	とりにく、ぎゅうにゅう、き びなご、とうふ	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、 あげあぶら、でんぷん、じゃがい も	しょうが、たまねぎ、にんじん、ご ぼう、ほししいたけ、えどな	579 kcal 25.7 g
16 火	スパゲティビーンズソース	○	ポテトいりサラダ れいとうみかん	ぶたにく、だいず、こなチー ズ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、 さとう、バター、じゃがいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、にん じん、ホールトマト、ピーマン、 きゃべつ、きゅうり、ホールコー ン、みかん	639 kcal 25.5 g
17 水	まいたけおこわ	○	ししゃものなんばんづけ とんじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅ うにゅう、ししゃも、ぶたに く、とうふ	こめ、もちごめ、もちむぎ、さと う、ごまあぶら、こんにやく、 じゃがいも	まいたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、 だいこん	567 kcal 25.5 g
18 木	シナモンバタートースト	○	ポークビーンズ ◇わふうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず	しよくパン、バター、グラニュー とう、あぶら、じゃがいも、さと う、こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリ ンギ、きゃべつ、きゅうり	580 kcal 23.6 g
19 金	ナシゴレン	○	えだまめサラダ トマトいりやさいスープ	ベーコン、ぶたにく、えび、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、しろご ま、さとう、ごまあぶら、じゃが いも	にんにく、セロリ、たまねぎ、たけ のこ、ほししいたけ、あかピーマ ン、もやし、にんじん、きゅうり、え だまめ、きゃべつ、しょうが、ホー ルトマト	546 kcal 22.9 g
22 月	ごもくやきそば	○	だいずとさつまいものあげに なし	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅ う、いりだいず、かえり	あぶら、むしちゅうかめん、さと う、でんぷん、くずこ、あげあぶ ら、さつまいも、みずあめ、しろ ごま	たまねぎ、しょうが、にんじん、ほ ししいたけ、たけのこ、きゃべつ、 もやし、にら、なし	604 kcal 25.5 g
24 水	ブルコギどん	○	かいそうサラダ ぶどうゼリー (シャインマスカットのせ)	ぶたにく、ぎゅうにゅう、か いそうミックス、かんてん、 ゼラチン	こめ、もちむぎ、しろごま、あぶ ら、さとう、でんぷん、ごまあぶ ら	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、もやし、きゃべつ、しめじ、 えのきだけ、りんご、にら、きゅう り、ぶどうジュース、シャインマス カット	617 kcal 20.4 g
25 木	くろざとうパン	○	さかなのカレーパンこやき りヨネーズポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう、ホキ、ペーコ ル、とりにく、とうふ、わか め	くろざとうパン、オリーブオイ ル、パンこ、じゃがいも、バター、 ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、しょうが、に んじん、ねぎ	565 kcal 28.6 g
26 金	にしよくてんどん (いか・さつまいも)	○	しぶりじる りんご	いか、たまご、ぎゅうにゅ う、とりにく、あぶらあげ	こめ、もちむぎ、あげあぶら、こ むぎこ、さつまいも、さとう、で んぷん	にんじん、しょうが、ほししいた け、とうがん、ねぎ、えどな、りんご	704 kcal 24.4 g
29 月	さけのちらしずし	○	ひじきのいために かきたまじる	さけ、のり、ぎゅうにゅう、 めひじき、あぶらあげ、とう ふ、たまご	こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、 でんぷん	ほししいたけ、しめじ、えのきだ け、さやいんげん、にんじん、たま ねぎ、えどな	558 kcal 23.8 g
30 火	カレーミートホットサンドパン	○	わんたんじる みかん	ぶたにく、だいず、ぎゅう にゅう、ぶたにく	ミルクパン、マーガリン、あぶ ら、こむぎこ、バター、ワンタン のかわ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にん じん、ホールトマト、ピーマン、 しょうが、ねぎ、もやし、えどな、み かん	567 kcal 23.5 g

* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。

* エネルギーとたんぱくしつの値は中学年(3、4年)1人分です。

* 18日◇和風サラダのドレッシングに使用するたまねぎは有機野菜です。ドレッシングはたまねぎをすりおろしてから加熱し、しょうゆペースで仕上げます。