



墨田区立東吾嬬小学校

日・曜 日	主 食	牛 乳	お か ず	ち 血 肉 になる (赤)	ね 熱 や 力 になる (黄)	か 体 の 調 子 を 整 える (緑)	エネルギー たんぱくしつ
4 火	はいがパン	○	きっかだんご もやしのあまずあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶた にく、たまご、とうふ、わかめ	はいがパン、なまパンこ、でんぶ ん、もちごめ、しろごま、さとう、ご まあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、も やし、きゅうり、ねぎ	597 kcal 29.6 g
5 水	マーボーどん	○	ブロッコリーいりサラダ りんごゼリー	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅ う、かんてん、ゼラチン	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、く ずこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじ ん、たけのこ、にら、ブロッコリー、 きゃべつ、きゅうり、だいこん、りん ごジュース	608 kcal 25.3 g
6 木	ごはん	○	ぶりのおろしがけ きんぴらだいず みそしる	ぎゅうにゅう、ぶり、だいず、あ ぶらあげ	こめ、さとう、でんぶん、ごまあぶ ら、いとこんにやく	しょうが、だいこん、ごぼう、にん じん、さやいんげん、もやし、えの きだけ、えどな	593 kcal 27.9 g
7 金	シーフードカレーライス	○	コーンサラダ みかん	ぶたにく、えび、いか、ぎゅう にゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、じゃがい も、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たま ねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅう り、ホールコーン、みかん	684 kcal 23.4 g
10 月	スパゲティクリームソース	○	さつまいもチップスサラダ りんご (ぐんまめいげつ)	ベーコン、とりにく、ちょうり ようぎゅうにゅう、なまクリー ム、こなチーズ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、バター、こむ ぎこ、あげあぶら、さつまいも、は ちみつ	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめ じ、なまマッシュルーム、パセリ、 きゃべつ、きゅうり、りんご	678 kcal 23.4 g
11 火	ふきよせおこわ	○	ごまあえ いしかりじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、さけ、とうふ	こめ、もちごめ、もちむぎ、さつま いも、ぎんなん、しろごま、さとう、 じゃがいも	しめじ、にんじん、こまつな、きゃ べつ、もやし、だいこん、ねぎ	587 kcal 26.7 g
12 水	チャーハン	○	ししゃものチーズはるまき はるさめいりわかめスープ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅ う、ししゃも、ピザチーズ、とり にく、わかめ	こめ、もちむぎ、ごまあぶら、あぶ ら、あげあぶら、はるまきのかわ、 こむぎこ、はるさめ	ほししいたけ、ねぎ、こまつな、に んじん、にんにく、しょうが、たま ねぎ、たけのこ	644 kcal 26.5 g
13 木	ゼノワーズパン	○	ボルシチ かいそうサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、ひよこ まめ、ぶたにく、なまクリーム、 かいそうミックス	ミルクパン、バター、さんおん とう、アーモンド、こむぎこ、あぶ ら、じゃがいも、さとう、ごまあぶ ら	にんにく、セロリ、たまねぎ、きゃ べつ、にんじん、ホールトマト、か ぶ、もやし、きゅうり	588 kcal 23.5 g
14 金	ごはん	○	ツナがんも やさいのいために きのこのかきたまじる	ぎゅうにゅう、とうふ、めひじ き、ツナ、とりにく、たまご	こめ、あげあぶら、やまといも、あ ぶら、ごまあぶら、こんにやく、さ とう、でんぶん	ごぼう、にんじん、しょうが、れん こん、ほししいたけ、こまつな、え のきだけ、しめじ、えどな	620 kcal 25.9 g
17 月	ちゃんぽんめん	○	フライドポテト はやか (ぼんかん×みかん)	ぶたにく、さつまあげ、なると、 いか、ぎゅうにゅう、あおのり	ちゃんぽん、あぶら、でんぶん、あ げあぶら、じゃがいも	しょうが、ほししいたけ、にんじ ん、たまねぎ、きゃべつ、もやし、に ら、はやか	558 kcal 23.2 g
18 火	ごはん	○	さんまのまつまえに マロニーいりからしあえ ◎みそしる	ぎゅうにゅう、さんま、こんぶ、 とうふ、わかめ	こめ、さとう、マロニー、さといも	にんにく、しょうが、きゃべつ、も やし、にんじん、こまつな、たまね ぎ、ねぎ	634 kcal 25.6 g
19 水	みそにこみうどん	○	だいこんのべっこうに スイートポテト	とりにく、あぶらあげ、しろみ そ、はっちょうみそ、ぎゅう にゅう、ぶたにく、ちょうりよ うぎゅうにゅう、なまクリーム	ごまあぶら、うどん、あぶら、さと う、さつまいも、バター	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほし しいたけ、ねぎ、にら、だいこん、こ まつな	603 kcal 22.4 g
20 木	あしたばパン	○	まめまめコロケ コールスローサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、レ ンズまめ、ぶたにく、たまご	あしたばパン、あげあぶら、じゃが いも、あぶら、でんぶん、こむぎこ、 パンこ、さとう	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、パ セリ、えのきだけ、にら	625 kcal 24.8 g
21 金	ごはん	○	ごもくたまごやき ごまずあえ ◎けんちんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶ らあげ、たまご、とりにく、とう ふ	こめ、あぶら、さとう、しろごま、ご まあぶら、こんにやく、さといも	ほししいたけ、たけのこ、にんじ ん、こまつな、もやし、きゅうり、ご ぼう、だいこん、えのきだけ、ねぎ	598 kcal 26.0 g
25 火	ウイナードッグパン	○	たらのフィヤベース フルーツポンチ	ウイナー、ぎゅうにゅう、 ベーコン、たら、にゅうさんき んいんりょう	こくさんこむぎこのコッペパン、 あぶら、じゃがいも、さとう	きゃべつ、にんじん、にんにく、た まねぎ、ねぎ、みかん (かん)、パ イン (かん)、おうとう (かん)、 アロエ (かん)	605 kcal 24.9 g
26 水	パエリア	○	ニョッキのトマトスープ かき (ふゆうがき)	とりにく、ツナ、えび、いか、 ぎゅうにゅう、ベーコン、たま ご、こなチーズ	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しめじ、あかピーマン、 セロリ、しょうが、ホールトマト、 パセリ、かき	575 kcal 23.1 g
27 木	もちむぎごはん いりだいずのふりかけ	○	やさいのうまに きびなごのごまがらめ	いりだいず、けずりぶし、あお のり、ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶ たにく、さつまあげ、きびなご	こめ、もちむぎ、あぶら、しろごま、 さとう、こんにやく、じゃがいも、 あげあぶら、でんぶん	にんじん、ほししいたけ、たけの こ、えどな	618 kcal 25.2 g
28 金	わかめごはん	○	ごぼうとだいずいりつくね おひたし みそしる	わかめ、ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、はなかつお、あぶら あげ	こめ、もちむぎ、しろごま、あぶら、 でんぶん、ごまあぶら、さんおん とう	ごぼう、たまねぎ、しょうが、きゃ べつ、もやし、にんじん、こまつな、 だいこん	595 kcal 25.4 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。

* ◎地産地消 (＝地元でとれたものを地元で消費すること) 墨田区には畑がないため、東京都八王子市でとれた野菜を取り寄せます。

18日:みそしるのさといもとねぎ、21日:けんちんじるのさといもとねぎに使用します。

