



墨田区立東吾孺小学校

日・曜	主 食	牛乳	お か ず	血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギーたんぱくしつ
2月	ポークカレーライス	○	おろしドレッシングサラダ りんご	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゃべつ、きゅうり、だいこん、りんご	675 kcal 20.6 g
3火	ごもくてまきずし ひなまつり	○	はんぺんいりすましじる みかんのたべくらべ ひゅうがなつ(レモンいろ) たんかん(オレンジいろ)	とりにく、あぶらあげ、こやどうふ、たまご、のり、ぎゅうにゅう、とうふ、はんぺん	こめ、もちむぎ、さとう、あぶら	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、こまつな、ひゅうがなつ、たんかん	569 kcal 25.5 g
4水	とうにゅうのフレンチトースト あさ、しぼりたてのとうにゅうをとりよせてつくります	○	ポトフ まめまめサラダ	とうにゅう、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ウインナー、だいず、きんときまめ	しよくパン、バター、さんおんとう、じゃがいも、さとう、しろごま、あぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、パセリ、きゅうり	534 kcal 23.4 g
5木	ごはん	○	とうふのチリソース きりぼしだいこんいりナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、くずこ、ごまあぶら、いとこんにやく、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ピーマン、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり	639 kcal 29.9 g
6金	しせんふうやきそば	○	ししゃものチーズはるまきはるか	ぶたにく、えび、ぎゅうにゅう、ししゃも、ピザチーズ	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、くずこ、でんぷん、あげあぶら、はるまきのかわ、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、にら、はるか	601 kcal 25.9 g
9月	1★2★あげパン	○	たらこスパゲティソース たらのブイヤベース	ぎゅうにゅう、たらこ、ベーコン、たら	あげあぶら、ミルクパン、さとう、あぶら、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、はねぎ、にんにく、にんじん、ねぎ	616 kcal 24.9 g
10火	だいこんめし とうきょうとへいわのひ	○	すいとん むしさつまいも	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、もちむぎ、やまといも、ちゅうりきこ、さつまいも	だいこん、しょうが、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	542 kcal 17.7 g
11水	スパゲティピザソース	○	じゃがいもいりサラダ いちごのサンデー	ぶたにく、ドライサラミ、こなチーズ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	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、エリンギ、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、いちご	701 kcal 25.7 g
12木	ごまごはん	○	さばのみそに ごもくきんぴら きのこのかきたまじる	ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、とりにく、たまご	こめ、もちむぎ、もちごめ、しろごま、さとう、あぶら、ごまあぶら、いとこんにやく、でんぷん	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、えどな、なまししいたけ、しめじ、えのきだけ	631 kcal 29.4 g
13金	くろざとうパン	○	さけとブロッコリーのグラタン かいそうサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ちゅうりようぎゅうにゅう、さけ、ベーコン、なまクリーム、こなチーズ、かいそうミックス、いとかんでん	くろざとうパン、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	ブロッコリー、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、もやし、きゅうり、きよみオレンジ	618 kcal 24.9 g
16月	チキンライス	○	レンズまめとウインナーのスープ 2★◇サイダーいり フルーツポンチ (いちごぞえ)	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ウインナー、レンズまめ	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、じゃがいも、ABCマカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、セロリ、ホールトマト、パセリ、フルーツレモン、パイン(かん)、みかん(かん)、おうとう(かん)、アロエ(かん)、いちご	633 kcal 20.0 g
17火	ごはん	○	おからいりメンチ ごまずあえ 1★とんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、めひじき、おから、とうふ	こめ、あげあぶら、あぶら、でんぷん、こむぎこ、パンこ、しろごま、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	692 kcal 27.4 g
18水	わかめうどん	○	にびたし にしょくぼたもち	とりにく、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにゅう、きなこ、あずき	うどん、もちごめ、こめ、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、えどな、はくさい、もやし	626 kcal 26.8 g
19木	せきはん	○	めかじきのてりやき やまぶきあえ こづゆ	ささげ、ぎゅうにゅう、めかじき、たまご、ほたてがい、ちくわ、とうふ	もちごめ、こめ、くろごま、あぶら、さとう、でんぷん、しらたき、さといも、まめふ	しょうが、もやし、こまつな、にんじん、きゃべつ、ごぼう、だいこん、きくらげ、えどな	568 kcal 29.7 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。
 * 1★は6-1、2★は6-2のリクエスト給食です。
 * ◇16日:サイダーいりフルーツポンチのフルーツレモンは東京都八丈島産を使用します。