



墨田区立東吾嬬小学校

日・曜 日	主 食	牛 乳	お か ず	ち 血や肉になる(赤)	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱくしつ
1 水	とりめし	○	こいわしのからあげ しぶりじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅう うにゅう、こいわし、とりに く	こめ、もちむぎ、さとう、あ げあぶら、でんぷん	ほししいたけ、ごぼう、にんじ ん、さやいんげん、しょうが、と うがん、ねぎ、こまつな	569 kcal 23.2 g
2 木	ガーリックトースト	○	ひよこまめのカレークリームに わふうサラダ	ぎゅうにゅう、ちょうりよ うぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、ひよこまめ、なま クリーム	はいがしよくパン、バター、 あぶら、こむぎこ、じゃがい も、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、に んじん、しめじ、パセリ、きやべ つ、きゅうり	644 kcal 25.0 g
3 金	チャーハン	○	もやしのあまずあえ わかめスープ	ぶたにく、たまご、ぎゅう うにゅう、とうふ、わかめ	こめ、もちむぎ、あぶら、ご まあぶら、しろごま、さ う、はるさめ	ほししいたけ、ねぎ、にんじん、 こまつな、にんにく、しょうが、 もやし、きゅうり、たまねぎ	569 kcal 22.8 g
6 月	スパゲティ ビーンズソース	○	じゃがいものハニーサラダ 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、あげあ ぶら、じゃがいも、はちみつ	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、きやべつ、きゅうり、みかん	661 kcal 25.5 g
7 火	たなばたばし	○	えだまめ あまのがわじる	とりにく、あぶらあげ、たま ご、ぎゅうにゅう、とうふ	こめ、もちむぎ、さとう、あ ぶら、そうめん	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、えだまめ、オクラ	550 kcal 23.4 g
8 水	パエリア	○	ポトフ にしよくももゼリー	とりにく、ツナ、えび、いか、 ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶ たにく、ウインナー、こな かんてん	こめ、もちむぎ、バター、あ ぶら、じゃがいも、さとう	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、きやべつ、パセリ、 おうとう(かん)、はくとう (かん)、レモン	563 kcal 23.8 g
9 木	ごはん	○	あじフライ やさいソテー どさんこじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたに く、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、バター	きやべつ、にんじん、ホール コーン、ねぎ	618 kcal 26.1 g
10 金	◎なつやさいの カレーライス	○	あおだいずいりサラダ すいか	ぶたにく、ぎゅうにゅう、あ おだいず	こめ、もちむぎ、あぶら、バ ター、こむぎこ、じゃがい も、しろごま、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、た まねぎ、にんじん、なす、ピーマ ン、きやべつ、きゅうり、すいか	722 kcal 22.3 g
13 月	ごはん	○	いかのレモンソースあえ バンサンスウ ちんげんさいと しめじのたまごスープ	ぎゅうにゅう、いか、ペー コン、ぶたにく、とうふ、たま ご	こめ、あげあぶら、でんぷ ん、さんおんとう、はるさ め、さとう、ごまあぶら	レモン、きやべつ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、しょうが、し めじ、ちんげんさい	645 kcal 28.6 g
14 火	◎ごまだれ ひやしちゅうか	○	サイダーいり フルーツポンチ	たまご、ポークハム、ぎゅう 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)	590 kcal 25.0 g
15 水	ブルコギどん	○	もずくスープ パイナップル(おきなわさん)	ぶたにく、ぎゅうにゅう、と うふ、もずく	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、はくさい、し めじ、えのきだけ、りんご、に ら、ねぎ、パイナップル	590 kcal 21.0 g
16 木	くろざとうパン	○	さかなのはなびやき こふきいも ごもくスープ	ぎゅうにゅう、ホキ、ピザ チーズ、ぶたにく、とうふ	くろざとうパン、あぶら、パ ンこ、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、あかピーマン、き ピーマン、ピーマン、しょうが、 にんじん、たけのこ、きくらげ、 はくさい、えのきだけ、こまつ な	520 kcal 29.0 g

* 献立内容は材料の都合や天候不順等により、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。

10日:なつやさいのカレーライスのなす、ピーマン、14日:ごまだれひやしちゅうかのきゅうりに使用します。