



れいわねんど
令和8年度

7月こんだてひょう



すみだくりつまぐわしやうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー	たんぱく質	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
				kcal	g			
1	水	冷やし五目うどん		じゃがもち メロン	604	20.9	牛乳 とりにく 油揚げ うどん 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん 油	にんじん もやし 小松菜 きゅうり 干しいたけ メロン
2	木	じゃこチーズ トースト		ツナ入りサラダ トマトスープ サイダーゼリー	559	24.7	牛乳 チーズ 小女子 つな ベーコン 豚肉 たまご 粉寒天	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ホールトマト もやし 干しいたけ にら パイン
3	金	キムチチャーハン		パンサンスー わかめスープ	640	25.5	牛乳 春雨 とりにく とうふ わかめ たまご 豚肉	たけのこ キムチ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ
6	月	ごはん		ちくぜんに とんじる ゆでとうもろこし	643	25.6	牛乳 とりにく 生揚げ みそ とうふ 豚肉	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ とうもろこし
7	火	セタずし		魚の柚庵やき からしあえ そうめんのすましじる	677	32.6	牛乳 とりにく 油揚げ さわら みそ とりにく たまご	かんぴょう にんじん おくら さやいんげん キャベツ れんこん 干しいたけ ゆずマーマレード もやし
8	水	あんかけやきそば		サモサ メロン	633	22.2	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 パセリ メロン
9	木	コッペパン		いかのチリソース 糸寒天サラダ 卵スープ	584	30.7	牛乳 いか 寒天 豚肉 とうふ たまご	パセリ キャベツ きゅうり にんじん えのき たまねぎ たけのこ 小松菜
10	金	チキンライス		魚のさっぱりソース アップルドレッシングサラダ レタススープ	663	30.6	牛乳 とりにく ホキ 豚肉 とうふ たまご	たまねぎ にんじん レタス ピーマン キャベツ きゅうり りんご たけのこ 干しいたけ
13	月	セサミトースト		かぼちゃのシチュー 小玉すいか	644	21.9	牛乳 ベーコン とりにく	セロリ たまねぎ マッシュルーム ホールコー ン かぼちゃ 小玉すいか
14	火	ごはん		シシャモの磯辺あげ とさあえ かきたまじる	630	26.9	牛乳 ししゃも たまご とうふ あおのり かつおぶし	キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ
15	水	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ 海藻サラダ	579	23.2	牛乳 豚肉 海藻ミックス	レモン汁 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 えのき
16	木	ミートビーンズ スパゲティー		とりささみスープ 冷凍みかん	609	31.3	牛乳 豚肉 大豆 鶏ささみ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ホールトマト たけのこ もやし 干しいたけ にら れいとうみかん
17	金	チキンカレーライス		コーンサラダ 不思議な目玉焼き	681	18.8	牛乳 とりにく 粉寒天	セロリ たまねぎ にんじん もも ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン

※食材調達の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

★6日のとうもろこしは3年生が皮むきをします。

こんげつ もくひょう す
今月の目標：好ききらいしないで食べよう