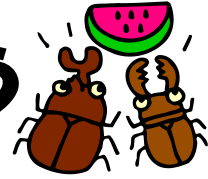




7月分よていにごんたてひょう



令和8年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日	曜日	こんたてめい	牛乳	ち血や肉になる あかの食品	ねつ熱や力のもととなる 黄の食品	からだの調子を整える 緑の食品	I栄養-(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
1	水	あげパン ワンタンスープ ポテトいりサラダ りんご		とりにく	サラダあぶら、 マーガリンパン、さとう、 じゃがいも、 ワンタンのかわ、 ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、もやし、 ねぎ、えのきたけ、にら、 りんご	551 Kcal 198 g 21.7 g 2.5 g
2	木	ごはん けんちんじる さばのみそに ごまあえ *はんげしょうこんたて		さば、みそ、とりにく、 とうふ	こめ、さとう、ごま、 あぶら、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、だいこん、 しめじ	583 Kcal 26.6 g 18.8 g 2.2 g
3	金	じゃごごはん ぐたくさんみそしる ツナのたまごやき えだまめ		ちりめんじゃこ、ツナ、 たまご、とうふ、みそ、 わかめ	こめ、ごまあぶら、 さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 しめじ、こまつな	553 Kcal 25.5 g 19.1 g 2.2 g
6	月	ジャンバラヤ チキンヌードルスープ チョコチップクッキー *せかいのりょうり アメリカ		とりにく、ウインナー、 とつにゅう	こめ、サラダあぶら、 スパゲティ、はちみつ、 さとう、こむぎこ、 えんぱく(オートミール)、 チョコチップ	トマトジュース、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、あかピーマン、 ピーマン、しょうが、 えのきたけ、こまつな	610 Kcal 19.1 g 18.4 g 1.8 g
7	火	たなばたごはん オクラいりすましじる あおのりピーンズ グレープゼリー *セタこんたて		とりにく、あぶらあげ、 たまご、のり、だいず、 あおのり、とうふ、 かんてん	こめ、さとう、 サラダあぶら、 でんぷん	にんじん、かんぴょう、 えだまめ、たまねぎ、オクラ、 ぶどうジュース	608 Kcal 28.6 g 21.1 g 1.5 g
8	水	なつやさいのチーズ入りトースト クラムチャウダー ツナサラダ		ベーコン、チーズ、 ツナ、あさり、 とつにゅう、 きゅうにゅう	しょくパン、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも、こめこ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 あかピーマン、ズッキーニ、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 とうもろこし、レモン	553 Kcal 27.0 g 23.5 g 3.1 g
9	木	すったてうどん みそポテト メロン *きょうどりょうり さいたまけん		とりにく、あぶらあげ、 みそ	さとう、ごま、 うどん、サラダあぶら、 じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、 メロン	565 Kcal 24.4 g 19.3 g 2.3 g
10	金	むぎごはん とうがんかきたまじる さかなのごまみそがけ きりぼしだいこんのふくめに		さけ、みそ、あぶらあげ、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 でんぷん	しょうが、きりぼしだいこん、 にんじん、とうがん、こまつな	609 Kcal 28.1 g 21.6 g 2.0 g
13	月	マーボーなすどん はるさめサラダ とうもろこし *2ねんせい とうもろこしのかわむき		ぶたにく、レバー、 みそ、ポークハム	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら、 はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、しいたけ、たけのこ、 なす、にら、キャベツ、 きゅうり、もやし、 とうもろこし	613 Kcal 22.6 g 19.1 g 2.0 g
14	火	えびのあんかけやきそば じゃがいもとだいずのあまからあえ オレンジ		ぶたにく、えび、 だいず	ちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぷん、 じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、こまつな、 オレンジ	592 Kcal 25.4 g 18.9 g 2.4 g
15	水	ミルクパン ミネストローネ しろみざかなのキャロットソース バジルチーズポテト		たら、ウインナー、 チーズ、とりにく	ミルクパン、 エックケアマヨ、 サラダあぶら、 じゃがいも、 オリーブオイル	にんにく、にんじん、たまねぎ、 バジル、セロリ、エリンギ、 ホールトマト	565 Kcal 31.2 g 23.8 g 2.6 g
16	木	ごはん てづくりなめたけ みそしる ししゃものいしがきあげ こまつなのおひたし		ししゃも、かつおぶし、 とうふ、みそ、 わかめ	こめ、サラダあぶら、 こめこ、ごま	えのきたけ、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ	579 Kcal 21.8 g 20.0 g 2.0 g
17	金	にてらカレー かいそうサラダ すいか		ぶたにく、わかめ、 かんてん	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 はちみつ、こめこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、 セロリ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、レモン、すいか	602 Kcal 17.7 g 17.1 g 1.9 g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

7がつのきゅうしょくもくひょう
すききらいをしないでたべましょう

7月のきょうじよてい
8日~10日 6学年日光移動学習教室
17日 給食最終日
4時間授業
18日~夏期休業日始

エネルギー583kcal・たんぱく質24.4g・脂質20.2g・食塩相当量2.2g