

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
2日 (木)	だいず ★大豆じゃこごはん とんじる 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮	○	699kcal 28.7g 16.5g	ちりめんじゃこ だいず あおのり ぶたにく みそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	こめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう
3日 (金)	ごはん さけ て や ★鮭の照り焼き かみなり汁 キャベツのごま和え	○	600kcal 30.6g 14.3g	さけ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	こめ でんぷん ごまあぶら ごま さとう
6日 (月)	★たことセロリのカミカミチャーハン ちゅうか 中華スープ まつちや 抹茶ゼリー	○	589kcal 21.6g 13.6g	たこ とりにく とうふ アガー ぎゅうにゅう	セロリ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん さとう
7日 (火)	ごはん ★ししやも焼き いなかじる 田舎汁 こもく ★五目きんぴら	○	633kcal 23.8g 17.5g	ししやも あぶらあげ みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら こんにやく さとう
8日 (水)	★カミカミかき揚げ丼 とうがんにる 冬瓜汁 あまなつ 甘夏	○	660kcal 18.3g 14.9g	さくらえび いか たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう とうもろこし みつば だいこん ほししいたけ とうがん こまつな あまなつ	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぷん
9日 (木)	ココアトースト ミネストローネ ★ビーンズフライサラダ	○	625kcal 18.8g 29.3g	ベーコン だいず ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり とうもろこし	しよくパン はちみつ バター あぶら じゃがいも マカロニ でんぷん さとう
10日 (金)	★いわしの蒲焼き丼 みそ汁 えどな ばいにくあ 江戸菜の梅肉和え	○	660kcal 25.3g 20.9g	いわし みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ えどな にんじん うめぼし	こめ でんぷん あぶら さとう ごま
13日 (月)	カレーライス てづく ふくじんづ 手作り福神漬け なん せんぎ 何でも千切りサラダ	○	682kcal 18.5g 17.6g	ぶたにく ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト だいこん れんこん キャベツ あかピーマン レモンじる	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう ごま
14日 (火)	ジャージャー麺 ★キャラメルポテト そらまめ 空豆	○	683kcal 26.6g 20.1g	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん そらまめ	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん さつまいも バター
15日 (水)	チキンライス やさしい 野菜スープ フライドポテト	○	667kcal 20.2g 16.9g	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし こまつな	こめ バター あぶら じゃがいも
16日 (木)	ごはん とりにく ★鶏肉のハーブ焼き イタリアンスープ リンゴとキャベツのサラダ	○	726kcal 27.1g 28.5g	とりにく ベーコン ぶたにく こなチーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん レモンじる とうもろこし こまつな キャベツ りんご はつかだいこん みかん缶	こめ オリーブあぶら パンこ あぶら さとう

とうふを「パチパチ」炒める音から名付けられました。

4~10日は、「歯と口の健康週間」です。歯の健康のために、よくかんで食べましょう。

入梅献立 梅雨に入る頃のことを「入梅」といいます。

1年生がさやむきをします！

★のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
17 日 (金)	きつねごはん けんちん汁 もやしとキャベツのドレッシング和え さくらんぼ	○	597kcal 20.3g 16.4g	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん もやし キャベツ こまつな さくらんぼ	こめ さとう ごまあぶら こんにやく さといも あぶら
20 日 (月)	スパゲティソースミートソース ☆じゃがいものハニーサラダ あじさいゼリー	○	624kcal 20.3g 14.2g	ふたにく だいず かんてん カルピス ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり ぶどうジュース	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう バター じゃがいも はちみつ
21 日 (火)	ごはん さばの香味焼き くずきりスープ 野菜のごま和え	○	607kcal 29.7g 16.7g	さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ	こめ くずきり ごま さとう ねりごま
22 日 (水)	ごはん スパニッシュオムレツ レタススープ マセドアンサラダ	○	628kcal 20.7g 19.3g	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト グリーンピース にんじん セロリ レタス きゅうり にんじん とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも
23 日 (木)	丸パン トマトシチュー 豆とポテトのチーズ焼き	○	672kcal 25.9g 23.6g	ベーコン とりにく ひよこめめ チーズ ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト	まるパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ
24 日 (金)	ごはん 鮭のネギみそ焼き みそ汁 ☆こんにやくサラダ	○	598kcal 28.9g 15.2g	さけ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ しめじ たまねぎ きゅうり にんじん もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら あぶら ごま
27 日 (月)	ジューシー イナムドウチ きゅうりの南蛮漬 冷凍みかん	○	655kcal 22.8g 23.2g	ふたにく こんぶ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ はねぎ だいこん こまつな きゅうり れいとうみかん	こめ あぶら こんにやく ごまあぶら
28 日 (火)	わかめうどん 温野菜みそドレッシング ライ麦のスコーン	○	676kcal 21.4g 24.1g	とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん さやいんげん ブロッコリー ほしぶどう	うどん じゃがいも あぶら さとう ライむぎこ こむぎこ
29 日 (水)	パエリア コンソメスープ えらんで春巻き (ポテトサラダの春巻き パンプキン春巻き)	○	682kcal 21.5g 24.2g	ベーコン いか えび チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ホールトマト あかピーマン ピーマン セロリ こまつな とうもろこし かぼちゃ	こめ バター あぶら じゃがいも エッグフリーマヨネーズ はるまきのかわ こむぎこ
30 日 (木)	ツナごはん 和風卵スープ フルーツヨーグルトかけ	○	622kcal 23.1g 16.7g	ツナ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	こめ でんぷん ごまあぶら はちみつ

「マセドアン」は、フランス語で「角切り」のこと。

ジューシーとイナムドウチは、沖縄県の郷土料理です。

今月の「えらんで」は、洋風春巻きです！

押上小学校平均		都栄養摂取基準	
エネルギー	646kcal	640kcal	
タンパク質	23.5g	18~32g	
脂質エネルギー比	25.8%	25~30%	

☆のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。
 ※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
 ※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

