家庭数でお配りしました

れいわ８ねんど

７がつのこんだてひょう

2026年 7月

墨田区立外手小学校

日	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 たんぱく質
1 水	ひやしちゅうかそば	○	マーラーカオ	たまご, ハム, ぎゅうにゅう, なまクリーム	ラーメン, あぶら, さとう, こむぎこ, さんおんとう, はちみつ	きゅうり, にんじん, もやし	594 kcal 25.6 g
2 木	こうやどうふのそぼろどん	○	みそしる ●かわちばんかん ●愛媛県産	とりにく, こうやどうふ, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ, わかめ	こめ, もちむぎ, あぶら, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, さやいんげん, もやし, かわちばんかん	558 kcal 24.9 g
3 金	くろざとうパン	○	シーフードグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう, ちょうりようぎゅうにゅう, なまクリーム, たら, ベーコン, こなチーズ	くろざとうパン, あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, こまつな	589 kcal 25.1 g
6 月	あんかけごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ ●バレンシアオレンジ ●和歌山県産	ぶたにく, いか, ぎゅうにゅう, ベーコン, とうふ, たまご	こめ, もちむぎ, あぶら, いとこんにゃく, さとう, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, はくさい, こまつな, クリームコーン, もやし, えのきだけ, バレンシアオレンジ	586 kcal 25.6 g
7 火	おほしさまカレーライス	○	えだまめ たなばたデザートポンチ	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, マンゴーチャツネ, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, えだまめ, レモン, パイン（かん）, みかん（かん）, おうとう（かん）, ナタデココ	656 kcal 20.2 g
8 水	ごもくチャーハン	○	ししゃものにしょくやき きゅうりのなんばんづけ	えび, やきぶた, たまご, ぎゅうにゅう, ししゃも	こめ, あぶら, ごまあぶら, でんぷん, しろごま, くろごま	ほししいたけ, ねぎ, きくらげ, にんじん, にんにく, しょうが, ピーマン, きゅうり	583 kcal 25.1 g
9 木	スパゲティなすいりミートソース	○	グリーンサラダ れいとうみかん	ぶたにく, とりにく, だいず, こなチーズ, ぎゅうにゅう	スパゲティ, あぶら, さとう, こむぎこ, あげあぶら, すりごま, ごまあぶら	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, なす, グリンピース, きゃべつ, きゅうり, アスパラガス, みかん	637 kcal 25.2 g
10 金	はちみつレモントースト	○	あさりのチャウダー カリカリサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, あさり, ちょうりようぎゅうにゅう, なまクリーム	しょくパン, バター, はちみつ, あぶら, こむぎこ, じゃがいも, あげあぶら, ワンタンのかわ, さとう, ごまあぶら	レモン, セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, きゃべつ, きゅうり	572 kcal 22.2 g
13 月	しろみざかなの バーベキューソースバーガー	○	チリコンカン アロエいりフルーツカクテル	メルルーサ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず	ミルクパン, あぶら, あげあぶら, でんぷん, こむぎこ, さんおんとう, さとう	きゃべつ, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, りんご, ホールトマト, ピーマン, さやいんげん, パイン（かん）, みかん（かん）, おうとう（かん）, アロエ（かん）	580 kcal 26.9 g
14 火	ひやしごまだれうどん	○	フライドポテト	ハム, たまご, しろみそ, はっちょうみそ, ぎゅうにゅう, あおのり	れいとううどん, あぶら, さとう, ねりごま, あげあぶら, じゃがいも	にんじん, もやし, きゅうり	546 kcal 23.1 g
15 水	むぎいりごはん	○	さけのレモンじょうゆやき くきわかめあえ みそしる	ぎゅうにゅう, さけ, くきワカメ, とうふ, しろみそ, あかみそ, わかめ	こめ, もちむぎ, さんおんとう, でんぷん, さとう, あぶら	レモン, きゃべつ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, えのきだけ, ねぎ	551 kcal 25.5 g
16 木	なつやさいのドライカレーライス	○	ごまドレッシングサラダ ●すいか ●茨城県産	ぶたにく, とりにく, だいず, ぎゅうにゅう	こめ, もちむぎ, あぶら, こむぎこ, バター, じゃがいも, さとう, ねりごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, きゃべつ, きゅうり, ホールコーン, すいか	623 kcal 21.9 g

９がつのこんだてひょう

2 水	ポークカレーライス	○	かいそうサラダ 梨（なし）	ぶたにく, ぎゅうにゅう, かいそうミックス, いとかんてん	こめ, もちむぎ, あぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも, マンゴーチャツネ, 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, もやし, きゅうり, なし	592 kcal 18.4 g
3 木	ココアパン	○	さかなのハーブパンこやき イタリアンスープ	ぎゅうにゅう, メルルーサ, エダムこなチーズ, ベーコン, こなチーズ, たまご	ココアパン, パンこ, オリーブオイル, あぶら, じゃがいも	パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, こまつな	551 kcal 28.6 g
4 金	むぎいりごはん じゃこふりかけ	○	にくじゃが れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, いとけずり, きざみのり, ぶたにく	こめ, もちむぎ, あげあぶら, しろごま, さとう, いとこんにゃく, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, みかん	545 kcal 20.6 g