



# [ 6月 こんだてひょう ]



墨田区立隅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ジャンバラヤ	○	ハム,とりひきにく,えび	こめ,むぎ,あぶら	にんにく,セロリ,たまねぎ,ピーマン マッシュルーム,ホールトマト ピーマン	612 kcal
	あげじゃいものフレンチサラダ		あげあぶら,じゃがいも,さとう あぶら	にんじん,キャベツ,きゅうり	21.5 g	
	ようふうごもくスープ		とりにく	あぶら	たまねぎ,しめじ,にんじん,はくさい ホールコーン,ブロッコリー	23.0 g
						3.3 g
3火	トマトソースパゲティ	○	ベーコン,とりにく,イカ	スパゲティ,オリーブあぶら こむぎこ	セロリ,にんにく,とうがらし たまねぎ,にんじん,ホールトマト ピーマン	598 kcal
	じゃこいりサラダ		ちりめんじゃこ	ごまあぶら,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.2 g
	くだもの				こくさんパレンシアオレンジ	19.6 g
						2.5 g
4水	ごはん	○		こめ,むぎ		642 kcal
	しろみさかなのガーリックソース		メルルーサ	あげあぶら,でんぶん,あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,パセリ	24.5 g
	わかめサラダ		わかめ	あぶら,ごまあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	19.5 g
	キャロットポタージュ		とりひきにく,レンズまめ とうにゅう	あぶら,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん クリームコーン	2.3 g
5木	ぶどうパン	○		ぶどうパン		581 kcal
	フライドチキン		とりにく	あげあぶら,でんぶん,こむぎこ ざらめ		19.8 g
	たまごスープ		ぶたにく,たまご	じゃがいも,でんぶん	たまねぎ,にんじん,たけのこ こまつな	24.7 g
	つぶつぶオレンジゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース,みかんかんづめ	2.5 g
6金	ひやしごもくうどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん,さとう	にんじん,もやし,こまつな,きゅうり	654 kcal
	こんにゃくのピリリに			ごまあぶら,あぶら,こんにゃく じゃがいも,さとう	ごぼう	23.7 g
	バイクドチーズケーキ		クリームチーズ,なまクリーム たまご	さとう,こむぎこ	レモン	26.3 g
						2.8 g
9月	ごはん・スタミナなっとう	○	とりひきにく,ひきわりなっとう	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう	にんにく,ネギ	617 kcal
	ししゃものカレーあげ		ししゃも	あげあぶら,こむぎこ		26.3 g
	おかかあえ		けずりぶし		キャベツ,もやし,ほうれんそう	20.8 g
	いなかじる		とうふ,あかみそ,しろみそ	あぶら,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,だいこん,ネギ こまつな	2.5 g
10火	ビビンバ	○	ぶたひきにく,あかみそ	こめ,ごまあぶら,あぶら,さとう しろごま	にんにく,しょうが きりほしだいこん,もやし,にんじん こまつな	601 kcal
	しおナムル			ごまあぶら,しろごま	ほうれんそう,もやし,にんじん	23.5 g
	わかめスープ		ぶたにく,とうふ,わかめ	しろごま	しょうが,にんじん,たまねぎ えのきだけ,ネギ	20.3 g
						2.9 g
11水	うめごはん	○	たきこみわかめ	こめ,むぎ	うめぼし	630 kcal
	いわしのてんぷら		いわしひらき,あおのり	あげあぶら,こむぎこ	しょうがじる	24.3 g
	くきわかめのきんぴら		とりひきにく,くきわかめ	あぶら,つきこんにゃく,さとう ごまあぶら,しろごま	にんじん	17.7 g
	あじさいゼリー		こなかんてん,こなセラチン	さとう	ぶどうジュース	3.4 g
12木	はいがしょくパン	○		はいがしょくパン		639 kcal
	ポテトのチーズやき		ベーコン,チーズ	じゃがいも,あぶら	たまねぎ	31.8 g
	チキンピーンズ		とりにく,だいず	あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ	セロリ,たまねぎ,にんじん マッシュルーム	28.1 g
						3.2 g
13金	ごはん	○		こめ		581 kcal
	さかなのしおやき		さけ			27.5 g
	ごまあえ			こんにゃく,しろすりごま,さとう ねりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん なましいだけ	20.7 g
	みそしる		さばぶし,あぶらあげ,あかみそ しろみそ,とうふ		たまねぎ,ネギ,こまつな	1.7 g
16月	ドライカレーライス	○	ぶたひきにく,とりにく	こめ,あぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん,ピーマン	624 kcal
	ハニーマスタードサラダ			じゃがいも,あぶら,はちみつ	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.9 g
	くだもの				メロン	18.0 g
						3.1 g



17 火	ひやしチャーチャーめん	○	ぶたひきにく,はっちょうみそ	ごまあぶら,ラーメン,さとう でんぷん	きゅうり,ホールコーン,しょうが にんにく,たまねぎ,にんじん ほししいだけ,ネギ	657 kcal
	あべかわいも		きなこ	あげあぶら,さつまいも,みずあめ くろみつ,さとう		24.3 g
						21.5 g
						1.4 g
18 水	ごはん	○		こめ,むぎ		579 kcal
	さかなのみそだれやき		さば,しろみそ	さとう,しろごま	しょうが	26.4 g
	からしあえ			さとう	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	19.8 g
	けんちんじる		とりにく,あぶらあげ,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ネギ	1.7 g
19 木	セサミパン	○		セサミパン		585 kcal
	チキンバーベキュー		とりにく	はちみつ	にんにく	31.4 g
	パリパリサラダ		ちりめんじゃこ	あげあぶら,ワンタンのかわ,あぶら ごまあぶら,さとう,しろごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし	27.2 g
	やさいスープ		ベーコン,とりにく,レンズまめ	あぶら,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,キャベツ,にんじん ホールコーン,マッシュルーム こまつな	3.4 g
20 金	ゆかりごはん	○		こめ,むぎ,しろごま	ゆかり	569 kcal
	レバーのかりんとあげ		ぶたレバー	あげあぶら,でんぷん,こめ,さとう	しょうがじる	26.2 g
	いそかあえ		キザみのり		はくさい,えのきだけ,ほうれんそう にんじん	16.5 g
	みそしる		さばぶし,あぶらあげ,しろみそ,あか みそ		もやし,にんじん,さやいんげん	1.4 g
23 月	ちゅうかどん	○	ぶたにく,イカ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら	にんにく,しょうが,ほししいだけ きくらげ,たけのこ,にんじん はくさい,ネギ	560 kcal
	はるさめサラダ		わかめ	はるさめ,さとう,ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	20.6 g
	くだもの				すいか	12.8 g
						2.1 g
24 火	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	しょくパン,あぶら	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム ピーマン	568 kcal
	いんげんまめのクリームに		ちょうりようぎゅうにゅう ベーコン,とりにく,いんげんまめ あさり,なまクリーム	あぶら,バター,こむぎ,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,パセリ	25.6 g
	くだもの				メロン	26.1 g
						2.5 g
25 水	みそラーメン	○	ぶたひきにく,はっちょうみそ	ラーメン,ごまあぶら,あぶら しろごま	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,キャベツ,ホールコーン もやし,にら,ネギ	619 kcal
	だいずとじゃこのあげに		だいず,ちりめんじゃこ	あげあぶら,くろみつ,さとう,ごま		31.3 g
	くだもの				れいとうりんご	22.4 g
						2.7 g
26 木	ごはん	○		こめ,むぎ		626 kcal
	かつおのごまみそがらめ		かつお,あかみそ	あげあぶら,でんぷん,さとう しろごま	しょうがじる	29.5 g
	おろしあえ				こまつな,もやし,しめじ,にんじん だいこん	19.3 g
	みそしる		とうふ,しろみそ,あかみそ,わかめ あぶらあげ		たまねぎ,ネギ	2.3 g
27 金	にんじんごはん	○		こめ,むぎ,あぶら	にんじん	587 kcal
	ポテトオムレツ		ウインナー,たまご	あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,あかピーマン きいろピーマン	20.6 g
	こまつなとコーンのサラダ			さとう,あぶら	こまつな,キャベツ,きゅうり ホールコーン	18.7 g
	くだもの				かわちばんかん	1.7 g
30 月	あぶたまどん	○	とりにく,あぶらあげ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	661 kcal
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	さとう	きゅうり,みかんかんづめ	30.1 g
	なめこじる		さばぶし,あぶらあげ,とうふ,わかめ しろみそ,あかみそ		たまねぎ,なめこ,ネギ	20.9 g
						3.4 g

\*しょくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。  
6月22日(日曜日)は東京都議会議員選挙の投票日です。  
みなさん投票にいきましょう。  
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。