



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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	あんかけやきそば	○	ぶたにく、イカ	あぶら、むしちゅうかめん、さとう でんぶん、こまあぶら	にんにく、しょうが、しょうがじる にんじん、たまねぎ、ほししいたけ だけのこ、もやし、はくさい、こまつな	632 kcal
	きゅうりのキムチ			こまあぶら	きゅうり、にんにく	22.7 g
	ハニーポテト			あげあぶら、さつまいも、ざらめ はちみつ、みずあめ、くろこま		23.7 g
						2.2 g
2 水	やさいマーボーどん	○	ぶたひきにく、あかみそ	こめ、あげあぶら、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん こまあぶら	だいこん、にんじん、なす、にんにく しょうがだけのこ、ほししいたけ ネギ、にら	589 kcal
	はるさめあえ			はるさめ、しろこま、さとう こまあぶら	キャベツ、にんじん、こまつな	17.9 g
	れいとうりんご				れいとうりんご	18.6 g
						1.8 g
3 木	こめこパン	○		こめこパン		571 kcal
	さかなのタンドリーふう		さば、とうにゅうヨーグルト		にんにく、しょうが、たまねぎ レモン	33.5 g
	サイコロサラダ		ハム、ダイスチーズ	じゃがいも、さとう、あぶら	きゅうり、にんじん	28.1 g
	イタリアンスープ		ベーコン、とりにく	シェルマカロニ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン ほうれんそう	2.5 g
4 金	ごはん	○		こめ、むぎ		615 kcal
	とりにくのこうみじょうゆがけ		とりにく	あげあぶら、でんぶん、さとう こまあぶら	にんにく、しょうがじる、ネギ	24.0 g
	ごぼうチップサラダ			あげあぶら、あぶら、はちみつ	ごぼう、キャベツ、にんじん きゅうり	22.9 g
	すましじる		とうふ、わかめ		たまねぎ、こまつな	2.2 g
7 月	たなばたすし	○	あぶらあげ、きざみのり	こめ、むぎ、さとう、しろこま	かんぴょう、ほししいたけ にんじん、だけのこ、ホールコーン えだまめ	633 kcal
	やしししゃも		ししゃも			22.0 g
	そうめんのすましじる		とりにく、とうふ	そうめん	ほししいたけ、にんじん えのきだけ、ネギ、オクラ	16.4 g
	たなばたゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	2.2 g
8 火	ガーリックソフトフランス	○		ソフトフランスパン オリーブオイル、バター	にんにく、パセリ	553 kcal
	チキンサラダ		とりにく	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん ホールコーン	21.9 g
	キャベツのようふうにこみ		ベーコン、とりにく	あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリ たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、パセリ	29.8 g
						2.3 g
9 水	さけわかめごはん	○	さけ、たきこみわかめ	こめ、しろこま		657 kcal
	こうやとうふのからあげ		こおりとうふ	あげあぶら、こまあぶら、でんぶん	しょうがじる	29.3 g
	ナムル			さとう、こまあぶら、しろこま	もやし、キャベツ、にんじん	25.6 g
	かきたまじる		とうふ、たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな	2.8 g

10 木	えだまめごはん	○		こめ,むぎ,しろごま	えだまめ	610 kcal
	とりにく,とれんこんのつくね		とりひきにく,おから,あかみそ あおのり	でんぶん,さとう	しょうがじる,れんこん,ネギ	26.8 g
	いかサラダ		わかめ,イカ	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	19.1 g
	れいとうようなし				れいとうようなし	2.2 g
11 金	なすとトマトのスパゲッティ	○	ベーコン,ぶたひきにく,だいず	スパゲティ,オリーブオイル さとう	セロリ,にんにく,たまねぎ にんじん,エリンギ,トマト ホールトマト,なす	587 kcal
	コールスローサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン きゅうり,たまねぎ	23.6 g
	すいか				すいか	19.0 g
						2.1 g
14 月	ごはん	○		こめ,むぎ		661 kcal
	さばのみそに		さば,あかみそ	さとう	しょうがじる,ネギ	16.3 g
	いそかあえ		きざみのり	さとう	はくさい,キャベツ,えのきだけ にんじん,ほうれんそう	22.6 g
	パウンドケーキ		たまご	バター,さとう,こむぎこ		1.1 g
15 火	くろざとうパン	○		くろざとうパン		659 kcal
	ほうれんそうのキッシュ		ベーコン,たまご,なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう ピザチーズ	バター,でんぶん	マッシュルーム,ほうれんそう	30.1 g
	チキンビーンズ		とりにく,だいず	あぶら,じゃがいも,さとう こむぎこ	しょうが,にんにく,セロリ たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	34.5 g
						3.3 g
16 水	ひやしにくうどん	○	ぶたにく	うどん,あぶら,さとう	たまねぎ,しょうがじる,にんじん ほししいたけ,だいこん こまつな	652 kcal
	レバーポテト		ぶたレバー	あげあぶら,でんぶん,こめこ じゃがいも,さとう	しょうがじる	26.9 g
	とうにゅうごまプリン		こなかんてん,とうにゅう ちょうりょうぎゅうにゅう なまクリーム	さとう,ねりごま,くろざとう		26.5 g
						1.5 g
17 木	ごぼういりドライカレー	○	ぶたひきにく,だいず	こめ,むぎ,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,ごぼう ピーマン	629 kcal
	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	22.6 g
	れいとうみかん				みかん	20.4 g
						2.4 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。
 7月20日(日曜日)は参議院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。