



がっ [5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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	まっちゃんクリームトースト	○	れんにゅう	しょくパン,バター,さとう		538 kcal
	スパイシーチキン		とりにく	あぶら	にんにく,ホールトマト	26.5 g
	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	25.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.1 g
7木	ちゅうかまぜごはん	○	ぶたにく	ごまあぶら,もちごめ	しょうが,ほししいたけ,たけのこ	570 kcal
	さかなのたつたあげ		かつお	あげあぶら,さとう,でんぷん	しょうがじる	25.8 g
	はくさいときゅうりのナムル			さとう,ごまあぶら	はくさい,にんじん,きゅうり しょうがじる	16.0 g
	はるさめスープ		ベーコン,ぶたにく	はるさめ,でんぷん	ほししいたけ,にんじん,たけのこ しょうが,はくさい,ネギ,こまつな	2.5 g
8金	ごはん	○		こめ,むぎ		676 kcal
	さばのぶんかぼし		さば			30.3 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 なまししいたけ	30.9 g
	むらくもじる		わかめ,たまご,とうふ	でんぷん	たまねぎ,えのきだけ,こまつな	2.1 g
11月	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ,あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん マッシュルーム	602 kcal
	グリーンサラダ		いとかなてん,わかめ	オリーブオイル,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん にんにく,たまねぎ	17.2 g
	くだもの				カラマンダリン	18.1 g
						1.6 g
12火	ガーリックトースト	○		しょくパン,オリーブオイル,バ ター	にんにく,パセリ	627 kcal
	かぶのシチュー		とうにゅう,ベーコン,ぶたにく	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん かぶ,こまつな	23.6 g
	まめじゃがサラダ		だいず,ハム	じゃがいも,あぶら,さとう	あかピーマン,きゅうり,たまねぎ	36.2 g
						2.3 g
13水	ピースごはん	○		こめ	グリーンピース(なま)	590 kcal
	ししゃものなんばんづけ		ししゃも	さとう	ネギ	26.9 g
	きりほしだいこんのいために		とりにく,あぶらあげ	あぶら,いとこんにゃく,さとう	きりほしだいこん,にんじん	18.8 g
	しんたまねぎのみそじる		さばぶし,とうふ,あぶらあげ しろみそ,あかみそ,わかめ		にんじん,たまねぎ,ネギ	3.4 g
14木	ひやしきつねうどん	○	とりにく,あぶらあげ	さとう,うどん	しょうがじる,たまねぎ,にんじん ネギ,こまつな	538 kcal
	いかのしょうがやき		いか		しょうがじる	33.6 g
	れいとうおうとう				れいとうおうとう	16.3 g
						2.6 g
15金	やきとりどん	○	とりにく,きざみどり	こめ,さとう	にんにく	666 kcal
	じゃがいものそばろに		ぶたひきにく	あぶら,こんにゃく,じゃがいも さとう,でんぷん	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん さやいんげん	28.0 g
	メロン				メロン	21.3 g
						1.8 g
18月	ごはん	○		こめ,むぎ		611 kcal
	さかなのみそだれやき		さば,しろみそ	さとう	しょうが	29.0 g
	ひじきのいために		ひじき,あぶらあげ,とりにく	あぶら,つきこんにゃく,さとう	にんじん,えのきだけ,さやいんげん	21.8 g
	きのこのけんちんじる		とりにく,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 しめじ,なめこ	1.9 g

19 火	きなこあげパン	○	きなこ	あげあぶら,コッペパン,さとう		560 kcal
	こまつなとじゃがいものごまあえ			じゃがいも,しろごま,さとう	こまつな,ホールコーン	25.7 g
	タラのブイヤベース		ベーコン,タラ	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ネギ	19.4 g
	くだもの				ニューサマーオレンジ	2.4 g
20 水	ひじきとあぶらあげのごはん	○	あぶらあげ,ひじき	こめ,さとう	にんじん	567 kcal
	あまからおひたし				にんじん,もやし,こまつな,えのきだけ	18.3 g
	すましじる		とうふ		たまねぎ,にんじん,えのきだけ しめじ,ネギ,こまつな	12.7 g
	いもようかん		こなかんでん	さつまいも,さとう		2.4 g
21 木	ねりごまとうにゅうタンタンめん	○	ぶたひきにく,だいたす,とうにゅう あかみそ,しろみそ	ラーメン,あぶら,ねりごま	にんにく,しょうが,たけのこ たまねぎ,こまつな	644 kcal
	だいたすとポテトのフライ		だいたす	あげあぶら,でんぶん,じゃがいも		31.4 g
	くだもの				りんご	24.7 g
						2.4 g
22 金	だいたすいりチャーハン	○	ハム,だいたす	こめ,あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ネギ ホールコーン	618 kcal
	チャプチェ		ぶたにく	ごまあぶら,さとう,はるさめ しろごま	にんにく,たまねぎ,きくらげ,キャベツ にんじん,にら,あかピーマン	25.1 g
	ちんげんさいととうふのスープ		ベーコン,ぶたにく,とうふ	あぶら,でんぶん,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが しめじ,チンゲンサイ	20.3 g
						2.9 g
25 月	こうやとうふのそぼろどん	○	とりひきにく,こおりとうふ	こめ,むぎあぶら,さとう	しょうが,にんじん,ほししいたけ たけのこ,さやいんげん	638 kcal
	はるきゃべつのからしあえ		わかめ	さとう	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	25.8 g
	とうにゅうごまプリン		こなかんでん,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		23.6 g
						1.6 g
26 火	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,だいたす	スパゲティ,あぶら	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	615 kcal
	イカいりわふうサラダ		イカ	さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	30.6 g
	くだもの				あまなつ	21.4 g
						1.9 g
27 水	ごまごはん	○	しろみそ	こめ,むぎ,ごまあぶら,しろすりご ま,しろごま,さとう		690 kcal
	ごもくたまごやき		ぶたひきにく,あぶらあげ,たまご	あぶら,さとう	ほししいたけ,たけのこ,にんじん ほうれんそう	26.3 g
	きゅうりのなんばんづけ			ごまあぶら	きゅうり	20.9 g
	みそしる		とうふ,しろみそ,あかみそ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,ネギ	2.3 g
28 木	すみちゃんカレー	○	ぶたにく,あぶらあげ	こめ,あぶら,こむぎこ こんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん	675 kcal
	フレンチサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり ホールコーン	20.0 g
	くだもの				かわちぼんかん	25.3 g
						2.3 g
29 金	はいがしょくパン	○		はいがしょくパン		556 kcal
	さかなのハーブパンこやき		メルルーサ,こなチーズ	ばんこ,オリーブオイル	パセリ,にんにく	30.5 g
	フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,にんにく,たまねぎ	21.2 g
	キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが キャベツ,しめじ,こまつな	2.9 g
	くだもの				れいとうみかん	

*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。

*かんきつ類は、しゅるいがかわることがあります。

すみだくの『すみちゃんカレー』(5/28)

おすもうさんがたべる、「ちゃんこなべ」からイメージされたカレーです。

1. わふうだしがベース(そばやのカレーのよう)
2. ちゃんこなべのこんさいをつかう(ごぼうやこんにゃく)

すみだくのごとうちメニューをあじわってください!