家庭数でお配りしました

れいわ7ねんど

5がつのこんだてひょう

墨田区立東吾嬬小学校

日・曜日	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 たんぱくしつ
1 木	ふきとわかめのごはん	○	いかのしょうがやき けんちんじる	わかめ,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,いか,とりにく,とうふ	こめ,もちむぎ,しろごま,ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ふき,にんじん,しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ	554 kcal 27.5 g
2 金	ちゅうかちまき	○	もやしのあまずあえ ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく,えび,ぎゅうにゅう,ベーコン,とうふ	ごまあぶら,もちごめ,しろごま,さとう	しょうが,ほししいたけ,たけのこ,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,しめじ,ちんげんさい	564 kcal 24.2 g
7 水	きなこあげパン	○	ポトフ ひよこまめいりサラダ	きなこ,ぎゅうにゅう,ひよこまめ,ベーコン,ぶたにく,ウインナー	あげあぶら,ミルクパン,さとう,しろごま,あぶら,じゃがいも	きゃべつ,きゅうり,セロリ,たまねぎ,にんじん,パセリ	654 kcal 23.1 g
8 木	ごはん	○	さけのしおやき きんぴらだいず どさんこじる	ぎゅうにゅう,さけ,だいず,ぶたにく,しろみそ,とうふ,わかめ	こめ,ごまあぶら,いとこんにゃく,さとう,じゃがいも,バター	ごぼう,にんじん,さやいんげん,ホールコーン,ねぎ	587 kcal 26.8 g
9 金	ひやしきつねうどん	○	ポテトのかさねやき カラマンダリン	とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,ベーコン,ピザチーズ	さとう,うどん,バター,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんじん,ねぎ,えどな,パセリ,カラマンダリン	587 kcal 28.1 g
12 月	ちゅうかどん	○	もやしときゅうりのサラダ あおのりビーンズ	ぶたにく,いか,えび,ぎゅうにゅう,だいず,あおのり	こめ,もちむぎ,あぶら,さとう,くずこ,でんぷん,ごまあぶら,しろごま,あげあぶら,ラーゆ	にんにく,しょうが,ほししいたけ,きくらげ,たけのこ,にんじん,きゃべつ,ねぎ,えどな,きゅうり,もやし	613 kcal 28.8 g
13 火	まいたけおこわ	○	ししゃものなんばんづけ ◎とんじる	とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,あかみそ,しろみそ,とうふ	こめ,もちごめ,もちむぎ,さとう,ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	まいたけ,にんじん,さやいんげん,ねぎ,ごぼう,だいこん	557 kcal 24.8 g
14 水	ツナパエリア	○	じゃがいものスープ かいそうサラダ	とりにく,ツナ,えび,いか,ぎゅうにゅう,ベーコン,ちょうりようぎゅうにゅう,なまクリーム,こなチーズ,かいそうミックス,かんてん	こめ,もちむぎ,バター,あぶら,じゃがいも,さとう,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,あかピーマン,マッシュルーム,ピーマン,ねぎ,パセリ,もやし,きゅうり	586 kcal 25.1 g
15 木	スパゲティひよこまめのソース	○	グリーンサラダ こだますいか	ぶたにく,ひよこまめ,こなチーズ,ぎゅうにゅう	スパゲティ,あぶら,さとう,バター,こむぎこ,しろごま,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,ピーマン,きゃべつ,きゅうり,ブロッコリー,こだますいか	629 kcal 25.7 g
16 金	くろざとうパン	○	さかなのオニオンソースかけ こふきいも コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう,しいら,ベーコン,ぶたにく,たまご	くろざとうパン,あげあぶら,でんぷん,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,パセリ,しょうが,にんじん,ホールコーン,もやし,えどな	581 kcal 29.4 g
19 月	こうやどうふのそぼろどん	○	すましじる ニューサマーオレンジ	とりにく,こうやどうふ,ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ	こめ,もちむぎ,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,ほししいたけ,えどな,たまねぎ,えのきだけ,しめじ,ニューサマーオレンジ	559 kcal 25.0 g
20 火	ひじきとあぶらあげのおこわ	○	さばのカレーやき ◎コロコロきゅうり みそしる	とりにく,めひじき,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,さば,わかめ,しろみそ,あかみそ	こめ,もちごめ,もちむぎ,さんおんとう	にんじん,さやいんげん,しょうが,きゅうり,もやし,えのきだけ	587 kcal 29.9 g
21 水	ジャンバラヤ 1ねんせいがそらまめのさやむきをします	○	たまごスープ そらまめ	ポークハム,チョリソーソーセージ,えび,ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	こめ,おしむぎ,バター,あぶら,じゃがいも,でんぷん	にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト,あかピーマン,ピーマン,にんじん,えどな,そらまめ	563 kcal 24.2 g
22 木	ひやしごまだれうどん	○	フライドポテト かわちばんかん	ポークハム,たまご,しろみそ,あかみそ,ぎゅうにゅう,あおのり	うどん,あぶら,さとう,しろごま,あげあぶら,じゃがいも	にんじん,もやし,きゅうり,かわちばんかん	589 kcal 24.3 g
23 金	ぶどうパン	○	ポテトオムレツ スパゲティソテー ◎キャベツスープ	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,たまご,なまクリーム,ぶたにく	ぶどうパン,あぶら,じゃがいも,バター,スパゲティ	たまねぎ,にんじん,パセリ,しめじ,ピーマン,しょうが,きゃべつ,えどな	605 kcal 20.4 g
26 月	シャンハイえびやきそば	○	あんにんどうふ	ぶたにく,えび,ぎゅうにゅう,かんてん,ちょうりようぎゅうにゅう	あぶら,むしちゅうかめん,さとう	たまねぎ,たけのこ,もやし,きゃべつ,にんじん,にら,みかん(かん),パイン(かん),おうとう(かん),アロエ(かん)	558 kcal 23.4 g
27 火	かきあげてんどん	○	なめこじる あまなつ	いか,こまちえび,だいず,たまご,ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ	こめ,もちむぎ,あげあぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,なめこ,ねぎ,あまなつ	730 kcal 24.0 g
28 水	ナシゴレン	○	ビーフンスープ ごまだれサラダ	ベーコン,ぶたにく,えび,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,もちむぎ,あぶら,ビーフン,しろごま,さとう,ごまあぶら	にんにく,セロリ,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,ピーマン,しょうが,にんじん,はくさい,えどな,ねぎ, きゃべつ,きゅうり,ホールコーン	567 kcal 23.3 g
29 木	ごはん. おかかふりかけ	○	にくじゃが きびなごのいそべあげ	こまかいけずりぶし,きざみのり,ぎゅうにゅう,ぶたにく,きびなご,あおのり	こめ,もちむぎ,しろごま,さとう,こんにゃく,じゃがいも,あげあぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,さやいんげん	615 kcal 24.0 g
30 金	やきカレーパン	○	ミネストローネ ◎レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	ミルクパン,あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ,じゃがいも,ABCマカロニ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,きゃべつ,きゅうり,レモン	572 kcal 25.3 g

＊献立内容は材料の都合により、変更することがあります。
＊エネルギーとたんぱくしつの値は中学年（３，４年）１人分です。
＊◎地産地消（＝地元でとれたものを地元で消費すること）墨田区には畑がないため、東京都八王子市でとれた野菜を取り寄せます。
13日:とんじるのだいこん、20日:コロコロきゅうりのきゅうり、23日:キャベツスープのきゃべつ、30日:レモンドレッシングサラダのきゃべつ、きゅうりに使用します。