



6月こんだてひょう



れいわねんど
令和6年度

すみだくりつきくかわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい	エネルギー		おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)		
			kcal	たんぱくしつ g					
3	月	コーンライス		魚のタンドリー風 豆乳ドレッシングサラダ ミネストローネ	668	28.0	牛乳 ヨーグルト 豚肉 さわら 豆乳	米 マーガリン ジャがいも 砂糖 油 マカロニ	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
4	火	ごはん		鶏肉と大根の煮物 さつまい	591	21.6	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 こんにやく 砂糖 さといも さつまいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ
5	水	みそラーメン		じゃがいもの甘辛和え メロン	626	26.4	牛乳 豚肉 みそ	ごま 中華めん 油 ごま ジャがいも 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン もやし ねぎ にら メロン
6	木	カレーライス		ミモザサラダ かんきつ類	677	20.6	牛乳 卵 豚肉	マーガリン 油 米 小麦粉 砂糖 ジャがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり かんきつ類
7	金	キャロット ライス		海藻サラダ 小松菜のシチュー	642	19.7	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス 鶏肉	マーガリン 油 米 ジャがいも 小麦粉 ワンタンの皮	にんじん もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム キャベツ 小松菜
10	月	スパゲティー ビーンズソース		小魚いりサラダ あじさいゼリー	609	26.0	牛乳 粉チーズ 豚肉 大豆 小女子 粉寒天	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 粉ゼラチン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぶどうジュース
11	火	マーボー丼		とうふ入り五目スープ もやしの甘酢あえ	640	28.9	牛乳 豚肉 とうふ みそ 鶏肉	ごま 米 油 砂糖 でんぷん	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし こまつな きゅうり
12	水	きなこ揚げパン		鶏ささみスープ フルーツのヨーグルトかけ	590	23.6	牛乳 ヨーグルト きなこ ささみ	パン 油 砂糖 でんぷん	パン缶 たけのこ もやし 干しいたけ みかん缶
13	木	わかめとじゃこの ごはん		イカの生姜焼き からしあえ ちゃんこ汁	558	31.7	牛乳 いか ちりめんじゃこ わかめ たら	砂糖 油 こんにやく	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう 干しいたけ しょうが
14	金	きのこ ピザトースト		マカロニスープ かんきつ類	567	23.3	牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉	パン マーガリン 油 ジャがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム ホールドマト エリンギ しめじ ピーマン にんじん かんきつ類
17	月	ごはん		ししゃものごま焼き 磯香あえ みそしる	586	23.8	牛乳 ししゃも 卵 みそ のり みそ とうふ わかめ	ごま 米 でんぷん	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ
18	火	チキンライス		いかのかりんとうあげ コーンサラダ 卵スープ	674	29.0	牛乳 いか 卵 鶏肉	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ジャがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ホールコーン たけのこ
19	水	中華どん		ツナサラダ とうふスープ	618	29.3	牛乳 豚肉 いか えび つな 鶏肉 とうふ	米 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ きゅうり もやし
20	木	アーモンド トースト		小魚のからあげ レタスと卵 のスープ	562	26.7	牛乳 豚肉 卵 きびなご わかめ とうふ	パン マーガリン アーモンド 油 でんぷん 砂糖	きゅうり もやし キャベツ にんじん たけのこ レタス
21	金	和風おろしツナ スパゲティー		ハンサンスー 小松菜蒸しパン	529	25.9	牛乳 卵 つな はるさめ	マーガリン スパゲティー 油 砂糖 小麦粉	だいこん 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな
24	月	豚飯		ワンタンスープ スパイシー豆	576	23.3	牛乳 豚肉 わかめ 大豆	ごま 米 油 ワンタンの皮	干しいたけ チンゲン菜 ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな
25	火	フレンチ トースト		いかサラダ しめじのスープ フルーツゼリー	560	26.5	牛乳 卵 いか わかめ とうふ 粉寒天	パン マーガリン 砂糖 油 ジャがいも でんぷん	パン缶 たまねぎ しめじ みかん缶 黄桃缶
26	水	カレーうどん		きなこケーキ もやしサラダ	626	24.7	牛乳 豚肉 卵 わかめ きなこ 豆乳	アーモンド マーガリン ごま でんぷん うどん 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり
27	木	ガーリック トースト		チリコンカーン 莖わかめのサラダ かんきつ類	571	23.7	牛乳 豚肉 大豆 くきわかめ	パン マーガリン ジャがいも 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ きゅうり かんきつ類
28	金	むぎいりごはん		魚の甘みそだれ ごま酢あえ みそしる	608	26.0	牛乳 さば みそ わかめ 油揚げ	ごま 米 むぎ 砂糖	わけぎ もやし にんじん きゅうり

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標： 衛生に気を付けて食事をしよう

