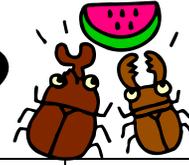




7月分よていにんだてひょう

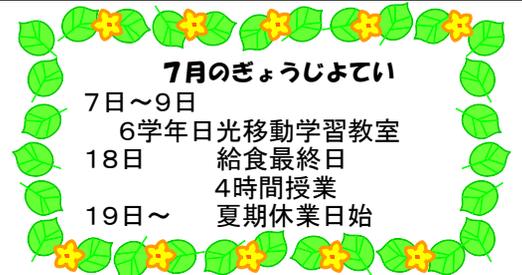
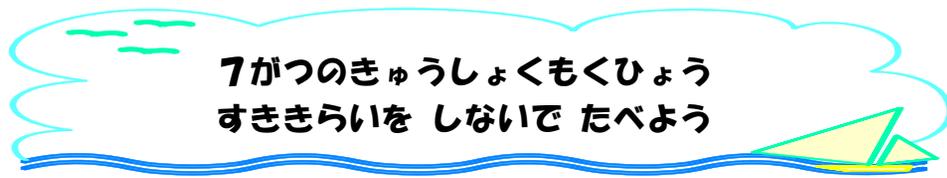


令和7年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	牛乳	ち血や肉になる あかの食品	熱や力のもととなる きの食品	体の調子を整える 緑の食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
1 火	きなこあげパン ポークビーンズ ポテトマスタードサラダ		きなこ、ぶたにく、 だいず	サラダあぶら、 ショートニングパン、 グラニューとう、 じゃがいも、ごま、 さとう、こめこ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、 セロリ、たまねぎ、エリンギ	631 kcal 24.0 g 27.8 g 2.3 g
2 水	ごはん さばのみそに ごまドレサラダ わかたまじる *半夏生献立		さば、みそ、とうふ、 たまご、わかめ	こめ、さとう、ごま、 サラダあぶら、 ねりごま、でんぷん	しょうが、ねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、こまつな、 たまねぎ、えのきだけ	609 kcal 25.7 g 21.8 g 2.6 g
3 木	マーボーなすどん はるさめサラダ えだまめ オレンジ		ぶたにく、レバー、 みそ、ハム	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、でんぷん、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 だけのこ、なす、にら、 キャベツ、きゅうり、もやし、 えだまめ、パレンシアオレンジ	578 kcal 22.0 g 18.2 g 2.0 g
4 金	たなばたちらしずし あおのりビーンズ おほしさまスープ たなばたゼリー *七夕献立		とりにく、たまご、 だいず、あおのり、 とうふ、かんてん	こめ、さとう、ごま、 サラダあぶら、 でんぷん	ほししいたけ、れんこん、 にんじん、えだまめ、 たまねぎ、オクラ、 りんごジュース、 ぶどうジュース	584 kcal 24.8 g 18.2 g 1.9 g
7 月	ごはん さかなのごまみそがけ きりぼしだいこんのふくめに とんじる		さけ、みそ、 あぶらあげ、 ぶたにく、 とうふ	こめ、さとう、ごま、 サラダあぶら、 こんにゃく	しょうが、きりぼしだいこん、 にんじん、さやえんどう、 ごぼう、だいこん、 えのきだけ、ねぎ、こまつな	621 kcal 29.7 g 22.8 g 2.0 g
8 火	ミルクパン なすのミートグラタン やさいパスタスープ		ぶたにく、レバー、 とうにゅう、みそ、 ピザチーズ	ミルクパン、 サラダあぶら、 じゃがいも、 こめこ、スパゲティ	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、トマト、 なす、しょうが、キャベツ、 もやし、こまつな、えのきだけ	592 kcal 25.0 g 21.5 g 2.4 g
9 水	くわじゅーしー もずくあつやきたまご シブイじる パイナップル *沖縄県の郷土料理		ぶたにく、ひじき、 とりにく、もずく、 たまご、ベーコン	こめ、さとう、 ごまあぶら、 サラダあぶら	しょうが、ほししいたけ、 にんじん、こねぎ、たまねぎ、 とうがん、こまつな、 パイナップル	576 kcal 23.6 g 21.0 g 2.2 g
10 木	みそラーメン ゆでとうもろこし だいがくいも *2年生 とうもろこし皮むき		ぶたにく、みそ	ラーメン、ごまあぶら、 サラダあぶら、 さつまいも、 さとう、みずあめ、 くろごま	にんにく、しょうが、 ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、もやし、こまつな、 ねぎ、とうもろこし	596 kcal 22.0 g 17.4 g 2.1 g
11 金	わかめごはん ししゃものいしがきあげ じゃがみそサラダ いなかじる		たきこみわかめ、 ししゃも、みそ、 ぶたにく、とうふ	こめ、ごま、 サラダあぶら、 こめこ、くろごま、 じゃがいも、さとう、 ごまあぶら	きゅうり、にんじん、 キャベツ、えのきだけ、 だいこん、ねぎ、こまつな	634 kcal 24.2 g 24.6 g 2.3 g
14 月	とりになんばんうどん ごまみそあえ みたらしだんご		とりにく、あぶらあげ、 みそ、とうにゅう	うどん、サラダあぶら、 ごま、さとう、 しらたまご、 しょうしんこ、 くろざとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ねぎ、こまつな、 きゅうり、キャベツ	580 kcal 22.4 g 17.1 g 2.6 g
15 火	ミルクパン さかなのカレーパンこやき なつやさいのソテー クラムチャウダー		すずき、ベーコン、 あさり、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	ミルクパン、 エッグケアマヨ、 パンこ、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	キャベツ、あかピーマン、 きピーマン、とうもろこし、 なす、ズッキーニ、 たまねぎ、にんじん、エリンギ	574 kcal 30.5 g 23.6 g 2.8 g
16 水	ぶたキムチどん ワンタンスープ れいとうみかん		ぶたにく	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、 ワンタンのかわ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 はくさい、キムチ、にら、 もやし、ねぎ、 えのきだけ、みかん	546 kcal 20.1 g 14.3 g 1.9 g
17 木	こぎつねごはん あじフライ ゆでキャベツ けんちんじる		とりにく、あぶらあげ、 あじ、とうふ	こめ、さとう、 サラダあぶら、 こめこ、こむぎこ、 なまパンこ、 ごまあぶら、こんにゃく	にんじん、さやえんどう、 キャベツ、だいこん、 えのきだけ、ねぎ、こまつな	608 kcal 29.3 g 21.5 g 2.3 g
18 金	にてらカレー わかめサラダ すいか		ぶたにく、わかめ	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、 マンゴーチャツネ、 こめこ、ごま、さとう	たまねぎ、にんにく、 しょうが、セロリ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、すいか	599 kcal 17.3 g 16.8 g 1.9 g
19 土	夏期休業日 開始					

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー595kcal・たんぱく質24.3g・脂質20.5g・食塩相当量2.2g