



# よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひにち	ようび	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 kcal	たんぱく質 g
3	月	チリビーンズサンド	牛乳	アイントプフ 冷凍みかん	牛乳飲用 豚肉 豚レバー 大豆 粉チーズ ベーコン レンズ豆 ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン トマト缶 パセリ みかん	コッパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	614	24.9
4	火	岡山県 ひるぜんおこわ	牛乳	揚げししゃもの南蛮漬 豚汁	牛乳飲用 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 木綿豆腐	ごぼう 干しいたけ にんじん ぶさき さやいんげん ねぎ だいこん	もち米 米 くり 油 上白糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	617	24.6
5	水	まぜまぜピビンバ	牛乳	春雨スープ お菓子な目玉焼き	牛乳飲用 たまご 豚肉 鶏肉 粉寒天 牛乳	だいずもやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ねぎ あんず缶	米 ごま油 油 上白糖 白ごま でんぷん はるさめ	617	22.8
6	木	梅茶漬	牛乳	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら	牛乳飲用 きざみのり 銀鮭	刻みかりかり梅 ゆかり粉 葉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	米 白ごま あられ 油 じゃがいも 上白糖 ごま油	577	23.3
7	金	ツナトマトソーススパゲティ	牛乳	オニオンドレッシングサラダ 夏文旦	牛乳飲用 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 夏文旦	スパゲティ 油 上白糖 小麦粉 じゃがいも	569	21.3
10	月	山口県 ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう もやしのごまじょうゆかけ 豆腐のスープ	牛乳飲用 鶏肉 木綿豆腐	ごぼう にんじん えだまめ もやし きゅうり しょうが ねぎ えのきたけ こまつな	米 油 でんぷん 上白糖 白ごま ごま油	584	22.8
11	火	わかめうどん	牛乳	変わり漬 バナナケーキ	牛乳飲用 鶏肉 油揚げ わかめ たまご 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ きゅうり パナナ	うどん 上白糖 ごま油 小麦粉 油 粉糖	549	20.1
12	水	たまごじぼ	牛乳	磯香和え さくらんぼ	牛乳飲用 鶏肉 高野豆腐 たまご きざみのり	たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ さくらんぼ	米 三温糖	577	26.1
13	木	ガーリックトースト	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳飲用 豚肉 大豆	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	食パン バター 油 じゃがいも 赤さらめ 小麦粉 上白糖	571	23.7
14	金	ごはん	牛乳	鯖の西京みそ焼き 野菜のごまじょうゆかけ けんちん汁	牛乳飲用 さわら 油揚げ 木綿豆腐	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	米 白ごま 上白糖 ごま油 こんにゃく	545	25.9
17	月	海南鶏飯	牛乳	ビーフンスープ 冷凍みかん	牛乳飲用 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ はくさい こまつな みかん	米 油 上白糖 ごま油 ビーフン	576	22.1
18	火	黒砂糖パン	牛乳	めかじきのタンドリー風 粉ふきいも ABCスープ	牛乳飲用 めかじき ヨーグルト ベーコン 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	黒砂糖パン じゃがいも 油 ABCマカロニ	517	27.6
19	水	ごはん・甘辛揚げ大豆	牛乳	五目たまご焼き 青菜とえのきのおひたし 大根のみそ汁	牛乳飲用 大豆 あおのり 鶏肉 木綿豆腐 たまご 油揚げ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ こまつな もやし えのきたけ だいこん	米 油 でんぷん 上白糖	584	25.7
20	木	みそラーメン	牛乳	バイクドポテト フルーツカクテル	牛乳飲用 豚肉 ベーコン	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさい もやし コーン なら パセリ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	ラーメン 油 ごま油 じゃがいも バター 上白糖	585	23.2
21	金	富山県 とうふめし	牛乳	いかと小さいわしのからあげ だんご入りきのこ汁	牛乳飲用 鶏肉 木綿豆腐 きざみのり いか 小さいわし 鶏肉 油揚げ	切干しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ さやいんげん しょうが ごぼう だいこん しめじ しいたけ ねぎ	米 もち米 上白糖 白ごま 油 でんぷん 米粉 さといも 白玉	603	26.9
24	月	ハヤシライス	牛乳	海藻サラダ メロン	牛乳飲用 豚肉 海藻	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 きゅうり メロン	米 油 小麦粉 上白糖 ごま油	611	18.3
25	火	豆乳きなこトースト	牛乳	ホワイトシチュー ごまだれサラダ	牛乳飲用 きな粉 豆乳 脱脂粉乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	無塩食パン 上白糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉 白ごま ごま油	624	25.9
26	水	中華丼	牛乳	春雨サラダ あじさいゼリー	牛乳飲用 豚肉 いか えび ポークハム 粉寒天 乳酸菌飲料	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい えのきたけ チンゲンサイ もやし きゅうり ぶどうジュース	米 油 上白糖 でんぷん ごま油 緑豆はるさめ	597	26.9
27	木	冷やしごまだれうどん	牛乳	ガーリックポテト バレンシアオレンジ	牛乳飲用 鶏肉 油揚げ 糸寒天 たまご	もやし にんじん きゅうり にんにく バレンシアオレンジ	上白糖 ねりごま 白ごま でんぷん ごま油 油 うどん じゃがいも	623	25.8
28	金	ごはん	牛乳	アジフライ おかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳飲用 あじ 削り節 木綿豆腐 油揚げ わかめ	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	米 油 米粉 小麦粉 生パン粉 パン粉 上白糖	617	28.0

---

※献立は都合により変更することがあります。