



れいわ ねんど  
令和5年度

# 7月こんだてひょう



すみだくりつきくわしょうがっこう  
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー	たんぱく質	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	g			
3	月	ドライカレー	ポテトサラダ ぶどうジュースゼリー ゆでとうもろこし	639	19.3	牛乳 鶏肉 寒天	バター 米 油 砂糖 小麦粉 ジャガイモ	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ ぶどうジュース
4	火	チリビーンズサンド	ミネストローネ メロン	558	24.3	牛乳 豚肉 大豆	パン マーガリン 油 小麦粉 ジャガイモ マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト メロン
5	水	ごはん	魚の南部やき 磯香あえ けんちん汁	574	27.3	牛乳 鮭 のり 鶏肉 とうふ	ごま 米 油 こんにゃく さといも	キャベツ えのき こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ
6	木	冷やしきつねうどん	大学いも すいか	620	25.0	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	ごま 砂糖 うどん さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな すいか
7	金	七夕寿司	魚の塩焼き ごまあえ すまし汁	677	34.5	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 鮭 とうふ わかめ	ごま 米 砂糖 豆麩	かんびょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん きゃべつ もやし こまつな
10	月	魚のチリソース バーガー	卵スープ ミックスフルーツ	579	30.4	牛乳 豚肉 卵 メルルーサ とうふ わかめ	パン 油 でんぷん 砂糖 ジャガイモ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな みかん缶 もも缶 パイ缶
11	火	ソースやきそば	ジャガイモの甘みそがけ メロン	586	20.0	牛乳 豚肉 あおのり みそ	油 蒸し中華麺 ジャガイモ 砂糖 でんぷん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん メロン
12	水	セサミトースト	オニオンドレッシング サラダ 大豆いりホワイトシチュー	652	26.4	牛乳 鶏肉 大豆	パン マーガリン ごま バター 砂糖 油 ジャガイモ 小麦粉	にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ
13	木	ごはん	ししゃもの甘みそだれ アーモンドあえ みそ汁	592	22.0	牛乳 ししゃも みそ とうふ わかめ わかめ みそ	アーモンド 米 油 砂糖 ジャガイモ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう
14	金	黒ざとうパン	魚のオニオンソースかけ きのこ豆腐のサラダ かぼちゃポタージュ	576	28.3	牛乳 ベーコン メルルーサ とうふ わかめ 鶏肉	パン バター でんぷん 砂糖 油	たまねぎ パセリ しめじ えのき にんじん キャベツ こまつな セロリ かぼちゃ
17	月	海の日						
18	火	むぎごはん	じゃこの佃煮 筑前煮 のっぺいじる 冷凍みかん	572	19.3	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 とうふ	ごま 米 麦 でんぷん 砂糖 油 こんにゃく ジャガイモ さといも	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ こまつな 冷凍みかん
19	水	きなこ揚げパン	海藻サラダ 青梗菜としめじの卵スープ	600	21.1	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 きな粉 海藻ミックス わかめ	油 パン 砂糖 でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ちんげんさい
20	木	カレーライス	コーンサラダ オレンジゼリー	675	18.6	牛乳 豚肉 粉寒天	バター 小麦粉 油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン みかんジュース

※食材調達の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

★3日のとうもろこしは2年生に皮むきをしてもらいます。

こんげつ もくひょう す  
今月の目標：好き嫌いしないで食べよう

