



日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名			1食分 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g			
					体をつくる食品 1食分	体の調子を整える食品 2食分	体の熱や力になる食品 3食分				
1	土	運動会 パスタ入りピラウ	MILKI	じゃがいものハニーサラダ オレンジ	鶏肉,ベーコン 牛乳飲用	にんじん,ビー マン	たまねぎ,きゅ うり,キャベツ, オレンジ	米,米粒麦,米状 バスター,じゃが いも,はちみつ	746 kcal 21 g 2.1 g		
4	火	運動会予備日 カレーミート ホットサンド	MILKI	じゃがいものフレンチサラダ ジョア	豚ひき肉,豚レ バーチップ,レ ンズまめ	粉チーズ,牛乳 飲用,ジョア マスカット	ホールトマト, にんじん	セロリ,にんに く,たまねぎ, キャベツ,きゅ うり	無塩パン,じゃ がいも,はちみ つ	油,バター,サラ ダ油	711 kcal 30 g 2.2 g
5	水	歯と口の健康週間(4日~10日) 練りごま豆乳担々麺	MILKI	昆布と野菜の中華和え メロン	豆乳,白みそ,赤 みそ,豚ひき肉	牛乳飲用,生切 り昆布	チンゲンサイ, にんじん	しょうが,にんに く,たまねぎ,た けのこ(水煮),き ょうり,もやし,メ ロン	むし中華めん, 上白糖	油,ゴマペース ト,ごま油	735 kcal 30 g 3.2 g
6	木	ごはん	MILKI	魚の香味焼き ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁	生鮭,鶏肉,油揚 げ,白みそ,赤み そ	牛乳飲用,干ひ じき	にんじん,こま つな	しょうが,ねぎ, 洗いごぼう,だ いこん	米,しらたき,上 白糖,じゃがい も	油,ごま油	766 kcal 35 g 3.2 g
7	金	韓国風もやしご飯	MILKI	キムチスープ すいか	鶏卵,鶏ひき肉, 赤みそ,豚中肉, 木綿豆腐,あさ り	牛乳飲用	にんじん,こま つな,にら	だいずやし,もやし にんにく,しょう が,たまねぎ,た まねぎ,はくさい, キムチ,はくさい, ねぎ,小玉すいか	米,米粒麦,上白 糖	油,ごま油,ごま 糖	752 kcal 32 g 3 g
10	月	入梅 梅茶漬け	MILKI	魚の塩麹焼き 変わり肉じゃが	生鮭,豚中肉,凍 り豆腐	きざみのり,牛 乳飲用	葉ねぎ,にんじ ん,さやいんげ ん	刻みかりかり 梅,ゆかり粉,た まねぎ,たけの こ(水煮)	米,塩麹,つきこ んにゃく,じゃ がいも,上白糖	白ごま油	732 kcal 33 g 2.9 g
11	火	ちゃんぽん麺	MILKI	青のりフライドポテト あじさいゼリー	豚中肉,むきえ び,あさり	牛乳飲用,あお のり,粉寒天,乳 酸菌飲料	にんじん,こま つな	にんにく,たま ねぎ,キャベツ, もやし,ねぎ,ぶ どうジュース	冷凍ラーメン, じゃがいも,上 白糖	油,ごま油,サラ ダ油,あげ油	713 kcal 34 g 3.4 g
12	水	豆乳きなこトースト	MILKI	ポークビーンズ きのこソテーサラダ	きな粉,豆乳,豚 角切肉,大豆	脱脂粉乳,牛乳 飲用	にんじん	セロリ,たまねぎ, マツルム(水煮), エリンギ,しめじ, まいたけ,キャベツ	無塩食パン,上 白糖,じゃがい も,小麦粉	バター,油,オ リーブ油	748 kcal 34 g 2.4 g
13	木	中間考査 給食なし									
14	金	炒飯	MILKI	豆腐入り五目スープ オレンジ	豚中肉,鶏卵,木 綿豆腐	牛乳飲用	にんじん,チン ゲンサイ,こま つな	にんにく,しょう が,干しいたけ, たまねぎ,たけの こ(水煮),はくさい, オレンジ	米,米粒麦,上白 糖,てんぷん	油,ごま油	716 kcal 31 g 3.5 g
17	月	ごはん	MILKI	いかのかりん揚げ 大根サラダ 青菜と卵のスープ	いか,木綿豆腐, 鶏卵	牛乳飲用,生わ かめ	にんじん,こま つな	しょうが,だい こん,きゅうり	米,てんぷん,三 温糖	あげ油,白ごま, サラダ油,ごま 油	781 kcal 35 g 2.7 g
18	火	ごはん	MILKI	さばのピリ辛焼き じゃこ入りわかめサラダ けんちん汁	さば,鶏肉,木綿 豆腐,赤みそ,白 みそ	牛乳飲用,生わ かめ,ちりめん じゃこ	にんじん,こま つな	しょうが,ゆず, だいこん,キャベツ, たまねぎ,だい こん,きょうり, ねぎ,洗いごぼう, 干しいたけ	米,三温糖,てん ぷん,上白糖, じゃがいも	白ごま,サラダ 油,油,ごま油	764 kcal 35 g 2.9 g
19	水	アメリカの味巡り ジャンバラヤ	MILKI	キャベツのサラダ じゃがいもの豆乳ポタージュ	鶏肉,チヨリ ソーソーゼ ジ,むきえび,鶏 肉,豆乳	牛乳飲用,牛乳 調理用,生ク リーム	ホールトマト, 赤ピーマン, ピーマン,にん じん,葉ねぎ	にんにく,セロリ, たまねぎ,キャ ベツ,きゅうり, ホールコーン	米,米粒麦,はち みつ,小麦粉, じゃがいも	バター,油,サラ ダ油	730 kcal 26 g 3.3 g
20	木	ごはん 海苔ひじきの佃煮	MILKI	卵の花卵焼き ごま風味サラダ 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉,おか ら,鶏卵,木綿豆 腐,白みそ	もみのり,芽ひ じき,牛乳飲用, 生わかめ	にんじん,こま つな	しょうが,キャ ベツ,きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	米,米粒麦,上白 糖	油,白ごま,ゴマ ペースト,ごま 油	737 kcal 31 g 3.5 g
21	金	ねぎ塩豚丼	MILKI	春雨スープ 冷凍みかん	豚中肉	牛乳飲用	葉ねぎ,にんじ ん,こまつな	にんにく,たま ねぎ,たけのこ (水煮),もやし, レモン,しょう が,干しいたけ, 冷凍みかん	米,米粒麦,てん ぷん,普通はる さめ	油,ごま油	735 kcal 28 g 3 g
24	月	ごま風味のつけうどん	MILKI	大豆とじゃこのかりかり揚げ 豆乳きなこゼリー	豚中肉,赤みそ, 白みそ,大豆,豆 乳,きな粉	牛乳飲用,ちりめ んじゃこ,粉寒天, 牛乳調理用,脱脂 粉乳,無糖練乳	にんじん,こま つな	しょうが,たま ねぎ,たけのこ (水煮),干しい たけ,はくさい, ねぎ	上白糖,冷凍う どん,てんぷん, 米粉,黒砂糖	油,ねりごま,白 ごま,ごま油,サ ラダ油,あげ油	770 kcal 37 g 3.5 g
25	火	沖縄慰霊の日(23日) タコライス	MILKI	もずくのかきたま汁 バナナ	豚ひき肉,レン ズまめ,木綿豆 腐,鶏卵	ピザチーズ,牛 乳飲用,もずく	ホールトマト, トマト,葉ねぎ	にんにく,セロ リ,たまねぎ, キャベツ,バナ ナ,レモン	米,てんぷん	油	794 kcal 31 g 2.7 g
26	水	黒砂糖パン	MILKI	魚のオニオンソースかけ パンブキンサラダ 卵入りイタリアンスープ	生鮭,ベーコン, 鶏肉,鶏卵	牛乳飲用,粉 チーズ	パセリ,かぼ ちゃ,にんじん, こまつな	たまねぎ,キャ ベツ,きゅうり, ホールコーン	黒砂糖パン,上 白糖,はちみつ, 生パン粉	サラダ油,油	717 kcal 36 g 3.5 g
27	木	五目ごはん	MILKI	小魚のから揚げ 石狩汁	鶏肉,油揚げ,生 鮭,木綿豆腐,白 みそ,赤みそ	牛乳飲用,きび なこ	にんじん,さや いんげん,こま つな	たけのこ(水 煮),干しいた け,だいこん,ね ぎ	米,上白糖,しら たき,てんぷん, 米粉,じゃがい も	あげ油	713 kcal 32 g 3.4 g
28	金	ドリア	MILKI	海藻サラダ 冷凍りんご	鶏肉	牛乳調理用,脱脂 粉乳,ピザチーズ, 牛乳飲用,海藻 ミックス	にんじん	たまねぎ,マツルム (水煮),キャベツ, きゅうり,ホール コーン,冷凍りん ご	米,小麦粉,上白 糖	油,バター,サラ ダ油,ごま油	801 kcal 31 g 3.3 g

*都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。



《お知らせ》

すみだ食育フェス2024 『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和6年6月19日(水)～6月23日(日) 午前9時～午後4時 ※展示期間

主な会場：墨田区役所1階アトリウム(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、地域の方々との協働で食育活動を推進しています。

6月の食育月間に合わせ、食育活動についてより広く知ってもらうためのイベントを開催します。

会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や、野菜の推奨摂取量測定の体験なども予定しています。

ご家庭でもこの機会に「食」についてお話をする機会をもってみませんか？