



れいわ ねんど
令和6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			
1	月	コッパン	カリカリ油揚げのサラダ ハンガリアンシチュー	607	23.3	牛乳 豚肉 油揚げ	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	キャベツ こまつな にんじん えのき たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン
2	火	カレーうどん	大豆とサツマイモの あまからあえ メロン ゆでとうもろこし	615	24.8	牛乳 大豆	アーモンド でんぷん うどん 油 さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな メロン とうもろこし
3	水	黒砂糖パン	魚のバーベキューソース コーンサラダ 豆ポター ージュ	565	26.9	牛乳 いんげんまめ メルルーサ	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	りんご キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ
4	木	スパゲティー ビーンズソース	豆乳ドレッシングサラダ 卵わかめスープ	664	30.3	牛乳 豚肉 卵 大豆 鶏肉 わかめ 豆乳	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム エリンギ にんじん キャベツきゅうり
5	金	七夕寿司	魚の塩焼き ごまあえ そうめんのすまし汁	696	33.5	牛乳 卵 油揚げ 鮭 鶏肉	ごま 米 砂糖 油 そうめん	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん キャベツ もやし こまつな
8	月	中華どん	とうふ入り五目スープ 冷凍みかん	581	25.7	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 とうふ	米 砂糖 でんぷん 油	冷凍みかん 干しいたけ きくらげ たけのこ ねぎ たけのこ たまねぎ
9	火	きなこアーモンド サンド	チリコンカーン すいか	594	24.0	牛乳 豚肉 きなこ 大豆	パン マーガリン アーモンド 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ ホールトマト 赤ピーマン すいか
10	水	ソース焼きそば	大学いも フルーツミックス	675	18.9	牛乳 豚肉 あおのり	ごま 蒸し中華麺 油 水あめ 砂糖 ごま	パイン缶 たまねぎ もやし にんじん もも缶 みかん缶
11	木	五穀わかめごはん	魚の香味やき からしあえ みそ汁	634	29.9	牛乳 さば みそ とうふ 油揚げ わかめ	ごま 米 きび むぎ あわ 砂糖	キャベツ にんじん もやし こまつな
12	金	セサミトースト	トマトシチュー すいか	692	24.1	牛乳 豚肉	パン マーガリン ごま 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト すいか
15	月	海の日						
16	火	ごはん	いりどり みそ汁	644	25.7	牛乳 卵 鶏肉 みそ とうふ 油揚げ	米 油 つきこんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ ねぎ
17	水	ひじきと油揚げの ごはん	ししやもの南蛮漬け もやしの甘酢あえ みそしる	676	28.0	牛乳 卵 油揚げ ししやも ひじき とうふ みそ わかめ	ごま 米 砂糖	にんじん ねぎ もやし きゅうり たまねぎ
18	木	カレーライス	豆腐サラダ オレンジゼリー	679	20.9	牛乳 豚肉 とうふ 粉寒天	マーガリン ごま 米 油 砂糖 粉ゼラチン じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり 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。

★2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：好ききらいしないで食べよう

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。

7月7日（日曜日）は東京都知事選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょう。

