



れいわねんど
令和4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	金	ドライカレー	ポテトサラダ ぶどうジュースゼリー	648	19.2	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉寒天	米 油 バター ジャがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし
4	月	ごはん	魚の南部焼き えのきのおひたし 豚汁	664	27.6	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま 油 こんにやく じゃがいも	えのき キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
5	火	冷やしきつねうどん	大学芋	523	18.3	牛乳 鶏肉 油揚げ	砂糖 うどん 油 さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな
6	水	チリピーズサンド	小魚入りサラダ 野菜スープ 夏みかん	563	25.1	牛乳 豚肉 大豆 小女子	パン 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり
7	木	七夕寿司	魚の塩焼き からしあえ すまし汁	682	29.9	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 鮭 豆腐 わかめ	米 砂糖 油	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん キャベツ
8	金	魚のチリソース バーガー	卵スープ フルーツヨーグルトかけ	619	28.1	牛乳 ホキ 鶏肉 卵 わかめ ヨーグルト	パン 油 でんぷん 砂糖	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ みかん もも パイン
11	月	ごはん	魚のごまみそだれ きのこのあえもの けんちんじる	639	25.4	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま 油 こんにやく さといも	しめじ えのき にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ
12	火	黒砂糖パン	魚のオニオンソースかけ ごまだれサラダ トマトシチュー	686	29.5	牛乳 ホキ 豚肉 大豆	パン でんぷん 砂糖 油 ごま ジャがいも 小麦粉 バター	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ホールトマト
13	水	ソースやきそば	フライドポテト ミックスフルーツ	595	18.4	牛乳 豚肉	中華めん 油 ジャがいも	たまねぎ もやし キャベツ にんじん みかん もも パイン
14	木	ごはん	ししゃもの甘味噌かけ おひたし 吉野汁	600	18.8	牛乳 ししゃも みそ	米 油 でんぷん 砂糖 さといも	キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ
15	金	セサミトースト	揚げジャガ芋のサラダ かぼちゃシチュー	649	19.2	牛乳 鶏肉	パン マーガリン 砂糖 ごま 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ
19	火	中華丼	きのこと豆腐のスープ	581	25.6	牛乳 豚肉 いか えび 豆腐 わかめ 卵	米 油 砂糖 でんぷん	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ えのき
20	水	カレーライス	コーンサラダ オレンジゼリー	667	16.9	牛乳 豚肉 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン

※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。

こんげつ もくひょう す た
今月の目標：好ききらいしないで食べよう