



6月こんだてひょう



れいわねんど
令和4年度

すみだくりつきかわしょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー	たんぱくしつ	おもにからだをつくる しよくひん (あか)	おもにねつやちからになる しよくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん (みどり)
				kcal	g			
1	水	お赤飯	空揚げ ごまあえ すまし汁 ヨーグルト	686	33.6	牛乳 ヨーグルト ささげ 鶏肉 とろろ はんぺん	もち米 米 ごま 油 でんぷん 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ
2	木	コッペパン	和風サラダ ししゃものカレー揚げ ポークビーンズ	664	27.8	牛乳 わかめ 油揚げ ししゃも 豚肉 大豆	パン 砂糖 油 ごま でんぷん じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム
3	金	カレーライス	ビーンズサラダ オレンジゼリー	677	19.7	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのき オレンジジュース
6	月	振替休業						
7	火	ごはん	いかの辛味やき かき玉汁 糸こんにゃくのあえもの 冷凍りんご	608	26.6	牛乳 いか 豆腐 卵 わかめ	米 油 砂糖 こんにゃく でんぷん	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 えのき たまねぎ
8	水	いなかうどん	さつまいもむしパン ミックスフルーツ	698	24.8	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ 卵	油 うどん 小麦粉 さつまいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 みかん もも
9	木	ぶたキムチ丼	春雨和え わかめスープ かんきつ類	648	23.1	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 春雨 ごま	たまねぎ にんじん キムチ ねぎ 小松菜 いら もやし きゅうり きくらげ えのき
10	金	セサミトースト	かりかりサラダ ポトフ かんきつ類	585	20.3	牛乳 豚肉	パン マーガリン ごま 砂糖 油 ワンタンの皮	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ
13	月	おかかごはん	魚の香味やき おひたし のっぺい汁 かんきつ類	668	29.5	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 こんにゃく 里芋	ねぎ キャベツ もやし 小松菜 えのき にんじん だいこん
14	火	しょうゆ ラーメン	ジャガイモのみそあえ アップルゼリー	582	20.6	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天	中華めん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ
15	水	黒砂糖パン	魚のバーベキューソース コーンサラダ レンズ豆のスープ かんきつ類	600	29.6	牛乳 ほき わかめ ベーコン 豚肉 レンズ豆	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン
16	木	ごはん	にくじゃが けんちんじる	597	20.9	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
17	金	ドライカレー	いかのサラダ 豆ポタージュ	691	26.4	牛乳 豚肉 レンズ豆 いか わかめ いんげんまめ	米 油 小麦粉 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし
20	月	チキンライス	切干大根のサラダ ビーフンスープ	586	18.5	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 バター 油 糸こんにゃく 砂糖 ごま ビーフン	にんじん ピーマン もやし 切干だいこん きゅうり ねぎ キャベツ
21	火	ミルクパン	魚のさっぱりソース コーンサラダ サツマイモのシチュー	629	26.6	牛乳 ほき 鶏肉	パン でんぷん 油 砂糖 バター 小麦粉 さつまいも	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ マッシュルーム
22	水	スパゲティー ビーンズソース	ツナサラダ フルーツのヨーグルトかけ	675	25.7	牛乳 豚肉 大豆 つな ヨーグルト	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり
23	木	ゆかりごはん	ししゃもの南蛮漬け えのきのおひたし みそしる	647	23.3	牛乳 ししゃも みそ 豆腐	米 麦 ごま 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ゆかり粉 ねぎ えのき キャベツ にんじん たまねぎ
24	金	ガーリック トースト	小魚入りサラダ いんげんのシチュー	588	22.6	牛乳 小女子 鶏肉 いんげんまめ	パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム
27	月	ごはん	魚の甘みそだれ からしあえ みそしる	590	27.7	牛乳 ホキ みそ 豆腐 わかめ 卵	米 砂糖	キャベツ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ
28	火	マーガリンパン	魚のタンドリー風 ごまドレッシングサラダ ハンガリアンシチュー	591	25.2	牛乳 ホキ ヨーグルト 豚肉	パン 砂糖 ごま 油 じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン
29	水	中華丼	卵スープ メロン	611	26.3	豚肉 いか えび 牛乳 わかめ 鶏肉 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 小松菜
30	木	焼きそば	豆腐スープ 冷凍りんご	593	23.3	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	油 中華めん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜

今月の目標：衛生に気をつけて食事をしよう。

1日は第110回開校記念日です。給食ではお赤飯でお祝いします。

