



れいわ ねんど
令和5年度

6月こんだてひょう



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		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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)		
			kcal	g					
1	木	お赤飯		鶏肉のからあげ ごまあえ すましじる ヨーグルト	663	28.1	牛乳 ヨーグルト ささげ 鶏肉 とうふ	ごま もち米 米 でんぷん 砂糖 豆麩	キャベツ もやし こまつな たまねぎ こまつな
2	金	コッペパン		野菜の中華風ドレッシング ししゃものカレー揚げ ポークビーンズ	692	36.2	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆	パン バター 砂糖 油 でんぷん じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ セロリ
5	月	カレーライス		ビーンズサラダ オレンジゼリー	681	21.6	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 粉寒天 粉ゼラチン	バター 米 油 じゃがいも 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん きゅうり みかんジュース
6	火	麦入りごはん		いかのトウバンジャン焼き 糸こんにゃくのあえもの かきたまじる 冷凍りんご	559	25.2	牛乳 いか 卵 とうふ	米 麦 砂糖 油 糸こんにゃく でんぷん	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 冷凍りんご こまつな
7	水	いなかうどん		さつまいも蒸しパン ミックスフルーツ	652	24.4	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ みそ	バター 油 小麦粉 さつまいも	パイン(缶) みかん(缶) もも(缶) たまねぎ にんじん
8	木	チャーハン		春雨和え わかめスープ 冷凍みかん	609	22.4	牛乳 豚肉 卵 はるさめ 豆腐 わかめ	ごま 米 油 砂糖	干しいたけ ねぎ 冷凍み かん にんじん ちんげんさい
9	金	鱈のかば焼き丼		アーモンドあえ のっぺい汁	596	24.9	牛乳 豚肉 いわし 生揚げ	アーモンド 米 油 砂糖 こんにゃく さといも でんぷん	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ こまつな
12	月	じゃことおかかのごはん		魚の香味やき おひたし すましじる	577	29.1	牛乳 ちりめんじゃこ みそ さば みそ とうふ わかめ	ごま 米 油 砂糖	キャベツ もやし たまねぎ こまつな
13	火	しょうゆラーメン		じゃがいものあまからあえ アップルゼリー	557	19.1	牛乳 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン	ごま 中華めん 油 じゃがいも	にんじん たけのこ リンゴジュース 干しいたけ たまねぎ
14	水	黒砂糖パン		魚のタンダー風 コーンサラダ レンズ豆のスープ かんきつ類	588	29.8	牛乳 ヨーグルト ベーコン 豚肉 レンズ豆 めかじき	パン 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり セロリ かんきつ類
15	木	ごはん		肉じゃが とんじる	607	24.2	牛乳 豚肉 とうふ みそ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ
16	金	ドライカレー		いかサラダ 豆ポタージュ	646	25.3	牛乳 いか 鶏肉 わかめ いんげんまめ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり
19	月	チキンライス		切干大根サラダ ビーフン スープ	584	21.0	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	バター ごま 米 麦 油 砂糖 ビーフン	たまねぎ にんじん ピーマン 切り干しだいこん もやし きゅうり はくさい
20	火	ミルクパン		魚のさっぱりソース 海藻サラダ ポークビーンズ	665	36.7	牛乳 豚肉 そら豆 ホキ 海藻ミックス 大豆	パン バター でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン
21	水	スパゲティー ビーンズソース		ツナ入りサラダ パインケーキ	680	26.1	牛乳 豚肉 卵 チーズ 大豆 ツナ	バター スパゲティー 油 小麦粉 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ パイン(缶)
22	木	揚げじゃこと わかめのごはん		ししゃもの南蛮漬け もやしのごまじょうゆかけ みそじる	619	24.5	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも わかめ みそ	ごま 米 麦 油 砂糖 じゃがいも	ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ
23	金	マーガリンパン		魚の変わりソースかけ 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	655	32.9	牛乳 ベーコン ホキ 鶏肉 大豆	パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	ねぎ りんご にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ セロリ
26	月	ごはん		ししゃもの二色あげ アーモンドあえ みそ汁	628	24.1	牛乳 ししゃも 卵 とうふ みそ わかめ	ごま アーモンド 油 米 小麦粉 砂糖	キャベツ もやし こまつな にんじん ねぎ
27	火	中華丼		卵スープ メロン	678	31.0	牛乳 豚肉 いか えび 卵 でんぷん	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 メロン はくさい ねぎ たまねぎ
28	水	ソースやきそば		レタスと卵のスープ 冷凍りんご	569	24.0	牛乳 豚肉 卵 あおりのり とうふ	油 蒸し中華麺 でんぷん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ レタス 冷凍りんご
29	木	豚飯		春雨あえ ビーフンスープ	576	21.8	牛乳 豚肉 ベーコン はるさめ 卵	ごま 米 油 砂糖 ビーフン	干しいたけ チンゲン菜 もやし にんじん きゅうり きくらげ キャベツ ねぎ
30	金	ガーリック トースト		揚げジャガイモの フレンチサラダ 大豆いりホワイトシチュー	679	25.8	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	パン マーガリン バター 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ

今月の目標：衛生に気をつけて食事をしよう。

1日は開校記念日です。給食ではお赤飯でお祝いします。

☆20日(火)は3年生が鞆からとりだしたそら豆を提供します。残さず食べましょう。

すみだ食育フェス2023

期間：令和5年6月15日(木)～18日(日)

会場：区役所1階アトリウムほか

内容：パネル展示、体験、講演会、講習会、地域イベント

