



令和4年度

5月 こんだてひょう



墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	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)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)
		しゆしよく	ぎゆう にゆう						
2	月	中華ちまき		春雨のあえもの かきたまじる かんきつるい	641	25.9	牛乳 豚肉 えび わかめ たまご	もち米 ごま 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	干しいたけ たけのこ キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ こまつな
6	金	黒砂糖パン		魚のトマトソース ジャーマンポテト 白いんげんのシチュー	714	34.7	牛乳 しいら 鶏肉 いんげんまめ	パン 砂糖 じゃがいも マーガリン 油 バター 小麦粉	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ ホールコーン にんじん
9	月	たけのこごはん		塩こうじ焼き ごまあえ すまし汁	675	30.6	牛乳 油揚げ 鮭 わかめ とうふ	米 ごま 砂糖	生たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ もやし こまつな えのき
10	火	うぐいすきなこ あげパン		青大豆とひじきのサラダ かぼちゃのポタージュ かんきつるい	657	20.2	うぐいすきなこ 牛乳 青大豆 ひじき ベーコン 鶏肉	油 パン 砂糖 バター 小麦粉	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ 河内晩柑
11	水	鱈の蒲焼き丼		油揚げのサラダ みそ汁 かんきつるい	712	27.6	牛乳 いわし 油揚げ わかめ とうふ みそ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま	キャベツ こまつな にんじん えのき ねぎ
12	木	グリーンピース ごはん		鶏の甘辛煮 糸寒天のごま酢あえ 豚汁	691	28.8	牛乳 鶏肉 てんぐさ わかめ 豚肉 みそ とうふ	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	生グリーンピース キャベツ もやし にんじん こまつな えのき ごぼう だいこん
13	金	山菜うどん		昆布和え 抹茶蒸しパン	660	25.6	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 塩こんぶ	うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖 バター ごま油	ぜんまい だいこん にんじん たけのこ ふき 干しいたけ こまつな きゅうり もやし
16	月	ごはん		筑前煮 のっぺい汁 かんきつるい	609	20.5	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 里芋 でんぷん	ごぼう にんじん たけのこ だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな
17	火	シーフード ピラフ		小魚いりサラダ ポークビーンズ	715	34.3	牛乳 鶏肉 いか えび 小女子 豚肉 大豆	米 麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ きゅうり
18	水	高野豆腐の そぼろ丼		アーモンドあえ さつまじる	708	31.4	牛乳 鶏肉 凍りとうふ 卵 とうふ みそ	米 麦 油 砂糖 アーモンド こんにゃく さつまいも	にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ
19	木	ガーリック フランス		かりかりサラダ まめのポタージュ 冷凍パイ	587	20.3	牛乳 いんげんまめ	パン マーガリン 油 ワンタンの皮 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パイナップル
20	金	スパゲティー ビーンズソース		シーフードスープ フルーツのヨーグルトかけ	695	28.2	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン いか えび ヨーグルト	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ みかん もも パイン
23	月	ごはん		ししゃものごまフライ 磯香あえ いなかじる	715	27.4	牛乳 ししゃも 卵 のり とうふ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ
24	火	コッパン		トマトシチュー つなサラダ かんきつるい	606	21.4	牛乳 豚肉 つな	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト きゅうり とうもろこし
25	水	やきそば		春雨サラダ 大豆とさつまいもの揚げ煮	680	23.8	牛乳 豚肉 くきわかめ 大豆 かえりにぼし	油 中華めん 砂糖 ごま さつまいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり
26	木	チリビーンズ サンド		揚げじゃが芋のサラダ 鶏ささみスープ	589	27.3	牛乳 豚肉 大豆 ささみ	パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	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 たけのこ もやし
27	金	ハヤシライス		木オドレツツササラダ ルツツ つぶつぶゼリー	679	18.4	牛乳 豚肉 粉寒天	米 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし みかん
30	月	ごはん		ししゃもの甘辛あえ えのきのおひたし けんちんじる	599	21.6	牛乳 ししゃも 鶏肉 とうふ	米 油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 里芋	キャベツ もやし こまつな えのき ごぼう にんじん だいこん ねぎ
31	火	いかのてりやき バーガー		卵スープ フルーツミックス	585	30.1	牛乳 いか 豚肉 卵	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな みかん パイン もも

☆12日は旬の野菜、生グリーンピースを使ったご飯です。香りも味わってください。

☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

今月の目標：食事のマナーを身につけましょう。