

# 7月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー Kcal たんぱく質 g
3	月	むぎいり 麦入ごはん		さかなしお 魚の塩こうじ焼き ごま酢和え みそ汁	ほっけ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 米粒麦 塩麴 ごま さとう	もやし 人参 胡瓜 えのき茸 玉葱 葱	574 26.8
4	火	カレーピーズ ホットサンド		フライドポテト ミネストローネ	豚ひき肉 大豆 豚肉 ピザチーズ 牛乳	コッペパン バター 小麦粉 揚げ油 じゃがいも シエルマカロニ	にんにく セロリ 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン 南瓜 トマト	654 27.2
5	水	パエリア		ごまだれサラダ トマト入り野菜スープ	鶏肉 えび いか ツナ ベーコン 牛乳	米 バター 油 ごま 砂糖 砂糖 小麦粉	にんにく 玉葱 マッシュルーム 人参 赤ピーマン ピーマン きゃべつ 胡瓜 ホールコーンセロリ 生姜 ホールトマト	566 23.7
6	木	ひ 冷やしラーメン		きなこクッキー とうもろこし	豚肉 みそ 牛乳 生クリーム きな粉	冷凍ラーメン ごま油 油 砂糖 バター ごま 小麦粉	もやし なら 人参 玉葱 葱 干し椎茸 生姜 にんにく とうもろこし	613 25.5
7	金	たなばた すし		ふな 舟きゅうり そうめん汁 サイダー入りゼリー	鶏肉 鶏卵 刻みのり 油揚げ 豆腐 粉寒天 牛乳	米 砂糖 油 星麴 ひやむぎ サイダー	かんぴょう 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん 胡瓜 オクラ パイン缶	596 23.1
10	月	わかめごはん		かいせんたまごや 海鮮卵焼き みそ汁 きゃべつのレモン醤油かけ	炊き込みわかめ いか 鶏ひき肉 えび 鶏卵 芽ヒジキ みそ 豆腐 牛乳	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 小松菜 きゃべつ 胡瓜 大根 レモン果汁	612 28.5
11	火	さかな 魚のチリソース バーガー		じゃがいものハニーサラダ レンズ豆のカレースープ	モーカサメ 豚肉 レンズ豆 牛乳	丸パン 揚げ油 油 ごま油 でんぷん 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ 人参 胡瓜 セロリ しめじ 小松菜	578 30.4
12	水	チンジャオ どん ロース丼		もやしと胡瓜のあえ物 乳ない豆腐	豚肉 牛乳 粉寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	生姜 にんにく 筍 人参 玉葱 きゃべつ ピーマン 胡瓜 もやし 果物缶 (みかん・パイナップル・黄桃)	651 21.7
13	木	むぎいり 麦入りごはん		さかな 魚のごまみそかけ 春雨のあえ物 きのこのけんちん汁	鯖 みそ 豆腐 わかめ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま 春雨 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 胡瓜 牛蒡 大根 葱 しめじ なめこ	624 27.3
14	金	ひ 冷やしきつね うどん		こ 小イワシのチーズ春巻き 冷凍みかん	油揚げ 小いわし 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	冷凍うどん 油 揚げ油 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	生姜 人参 玉葱 干し椎茸 葱 小松菜 冷凍みかん	597 28.0
18	火	わかめチャーハン		こざかな からあ 小魚の唐揚げ 中華風スープ	炊き込みわかめ 豚肉 鶏卵 きびなご 青のり ベーコン 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 揚げ油 でんぷん	にんにく 生姜 葱 人参 玉葱 もやし しめじ チンゲン菜	558 22.5
19	水	なつやさい 夏野菜の ドライカレー		ひよこ豆入りサラダ すいか	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひよこ豆 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 干しぶどう スッキーニ 赤ピーマン 茄子 きゃべつ 胡瓜 すいか	687 23.5

※ 食材の都合上、献立を変更する場合があります。

**なつの食生活**  
気をつけたい  
ポイント

**な** んでも食べて  
丈夫な体をつくろう

**つ** めたいものの  
とりすぎに気をつけよう

**や** さいを  
しっかり食べよう

**す** いぶんを、  
こまめにとろう

**み** んなでなかよく  
すごそう