

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 脂質 加わった 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,赤みそ		人参,にら	しょうが,にんにく,筍,干椎茸,ねぎ,きゅうり,もやし	蒸し中華麺,でんぶん	サラダ油,すりごま,ごま油	754 kcal
	中華風ポテトサラダ	○			人参	コーン,枝豆,ねぎ,にんにく	じゃが芋,上白糖	ごま油	22.6 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん缶,もも缶,パイナップル缶	三温糖		384 mg 3.3 g
2火	ピザトースト	○	ソーセージ	ピザチーズ	ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	食塩不使用食パン	オリーブ油,油	792 kcal
	ホワイトシチュー	○	鶏肉	牛乳,脱脂粉乳	人参,ブロッコリー	玉ねぎ,マッシュルーム,セロリ	じゃが芋,小麦粉	油,バター	38.8 g
3水	ツナサラダ	○	ツナ缶		人参	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	サラダ油	573 mg 3.1 g
	ごはん じゃこふりかけ	○	鯉節	ちりめんじゃこ,青のり			米,上白糖	白ごま	849 kcal
	鮭の南蛮漬け	○	鮭		人参,ピーマン,唐辛子	玉ねぎ,ねぎ	小麦粉,上白糖	あげ油	30.9 g
4木	粉ふき芋						じゃが芋		378 mg
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ		小松菜	キャベツ			2.6 g
	ごはん	○	鶏肉			しょうが,ねぎ	米,もち麦	あげ油	881 kcal
5金	油淋鶏	○	鶏肉		人参	もやし,きゅうり,ねぎ	でんぶん,米粉,上白糖	あげ油	33.3 g
	春雨サラダ		鶏肉,鶏卵		ごねぎ	コーン,玉ねぎ	緑豆はるさめ,上白糖	ごま油,ねりごま	285 mg
	スーミータン						でんぶん	ごま油	2.4 g
8月	ちらし寿司	○	高野豆腐,鶏卵	さざみのり	人参	れんこん,干椎茸,かんぴょう,枝豆	米,もち麦,上白糖	油	702 kcal
	しらす和え	○	ふ	しらす	しそ,人参,小松菜	キャベツ,もやし			13.0 g
	そうめんのすまし汁	○	小豆	粉寒天	人参,小松菜	大根	素麺		412 mg
8月	水ようかん						上白糖		2.9 g
	きなこ揚げパン	○	きな粉				コッパン,グラニュー糖	あげ油	836 kcal
	ポークビーンズ	○	豚肉,大豆		人参,トマト缶,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃが芋,上白糖,小麦粉	油,バター	42.3 g
9火	アーモンドサラダ				パプリカ	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり	上白糖	アーモンド,オリーブ油	364 mg 2.9 g
	ごはん	○	さわら,赤みそ				米,もち麦		719 kcal
	さわらのごまみそだれ	○	鯉節	糸寒天	小松菜	しょうが	上白糖,でんぶん	白ごま	21.3 g
10水	おかか和え		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにやく,でんぶん		385 mg 2.0 g
	沢煮椀								
	パエリア	○	いか,えび,あさり		パプリカ,パセリ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,レモン	米,もち麦	オリーブ油	831 kcal
10水	ソーセージクリームスープ	○	ソーセージ,豆乳	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	人参,パセリ	にんにく,玉ねぎ,コーン,キャベツ	米粉	油	24.6 g
	ビーンズサラダ		大豆		人参	きゅうり,コーン,レモン	でんぶん,さつま芋,上白糖,はちみつ	あげ油,オリーブ油	440 mg
	冷凍みかん					冷凍みかん			3.5 g
11木	ごはん	○					米,もち麦		769 kcal
	小魚の甘辛揚げ	○	油揚げ	きびなご		しょうが	でんぶん,米粉,上白糖	あげ油,白ごま	26.9 g
	千草あえ		豚肉,豆腐,みそ		人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにやく,上白糖	ごま油	583 mg
12金	豚汁				人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにやく,じゃが芋		2.3 g
	スパゲティミートソース	○	牛ひき肉,豚ひき肉	粉チーズ	トマト缶,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ	スパゲティ,上白糖	オリーブ油,牛脂	811 kcal
	ハムサラダ	○	ハム		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	30.5 g
16火	抹茶蒸しパン or チョコ蒸しパン		小豆甘納豆	牛乳	抹茶		小麦粉,上白糖	バター	420 mg
	チョコ蒸しパン		牛乳				小麦粉,上白糖,チョコチップ	バター	2.1 g
	回鍋肉丼	○	豚肉,赤みそ		人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ	米,もち麦,上白糖,でんぶん	油,ごま油	807 kcal
17水	ハンサンスー	○	ハム		小松菜,人参	もやし,にんにく	春雨,上白糖	ごま油	22.6 g
	杏仁フルーツ			杏仁豆腐		もも缶,みかん缶,パイナップル缶	上白糖		382 mg 2.5 g
	ごはん	○					米,もち麦		724 kcal
18木	さばのしぐれ煮	○	さば			しょうが	上白糖		24.6 g
	ゆかり和え				小松菜,人参	キャベツ,ゆかり			395 mg
	みそ汁		豆腐,みそ	わかめ		大根,ねぎ			2.4 g
19金	親子丼	○	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぶん	サラダ油	824 kcal
	わかめと野菜の酢の物	○	ささみ	わかめ		もやし,きゅうり	上白糖		28.5 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		ねぎ			368 mg 3.6 g
19金	チキンカレー	○	鶏肉	ヨーグルト	人参,トマト缶	にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ	米,もち麦,はちみつ,小麦粉	バター	829 kcal
	野菜ソテー				人参	コーン,枝豆	じゃが芋	サラダ油	24.6 g
	パイナップル					パイナップル			294 mg 2.5 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月7日(日曜日)は東京都知事選挙の投票日です。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。
みなさん投票にいきましょう。

