

献立表

2022年 6月

墨田区立第三吾嬬小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口メモ	エネルギー たんぱく質
1 水	ココアパン			ココアパン		シェパードパイは、ミートソースにマッシュポテトとチーズをのせ、オーブンで焼く料理です。	633 kcal
	シェパードパイ	○	ぶたひきにく、調理用牛乳、なまクリーム、ピザチーズ	あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		23.5 g
	ABCスープ		とりにく	あぶら、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな		
2 木	ごはん			こめ		一汁二菜の和食を、味わっていただきます。	620 kcal
	さばのおおやき	○	さば	あぶら			26.8 g
	ごまずあえ			しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり		
	みそしる		あかみそ、しろみそ、わかめ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、きゃべつ、えのきだけ		
3 金	ホイコーローどん		あかみそ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゃべつ、にんじん	パンサンスーは、千切り野菜のサラダです。手作りドレッシングでおいしくいただきます。	611 kcal
	パンサンスー	○		はるさめ、しろごま、さとう、ごま油	きゃべつ、きゅうり、にんじん		18.7 g
	くだもの				かわちばんかん		
6 月	カレーライス		とりにく	こめ、押麦、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、にんじん	ぶどうゼリーを角切りにし、あじさいに見立てたゼリーは、1年に1度の季節のゼリーです。	717 kcal
	わかめサラダ	○	わかめ	さとう、サラダ油、ごま油	もやし、きゃべつ		20.4 g
	あじさいゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース		
7 火	わかめごはん		わかめ	こめ		ししゃもは、頭から尻尾まで食べられる小魚です。	588 kcal
	ししゃものごまやき	○	ししゃも、たまご	あぶら、でんぷん、しろごま			22.8 g
	いなかじる		あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、きゃべつ、えのきだけ		
8 水	マーガリンパン			マーガリンパン		ポトフは、フランスの料理です。	550 kcal
	てりやきチキン	○	とりにく	さとう、でんぷん	しょうが		27.9 g
	ポトフ		ベーコン、とりにく	じゃがいも	せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ		
	くだもの				あまなつ		
9 木	きつねごはん		あぶらあげ	こめ、さとう、しろごま		いかをよくかんでいただきます。	598 kcal
	いかのしょうがやき	○	いか		しょうが		31.2 g
	きのことうふのすましじる		とりにく、とうふ		にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ		
10 金	ひやしちゅうか		たまご、ポークハム、しろみそ	ラーメン、ごま油、さとう、しろすりごま、ねりごま	きゅうり、にんじん、もやし	スパイスをからめてスナックひよこまめを作ります。	588 kcal
	すなっくひよこまめ	○	ひよこまめ	オリーブオイル			27.8 g
	くだもの				かわちばんかん		
13 月	きなこあげパン		きなこ	揚げ油、ミルクパン、グラニューとう		揚げパンは、大田区でうまれた給食の料理です。	583 kcal
	グリーンサラダ	○		さとう、ねりごま、ごま油	きゃべつ、きゅうり、もやし		22.3 g
	れんずまめのスープ		とりにく、レンズまめ	あぶら	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな		
14 火	ビビンバ		ぶたひきにく、あかみそ、たまご	こめ、あぶら、さとう、しろごま、ごま油	にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、もやし、にんじん、こまつな	今日のビビンバには、切り干し大根を使います。	630 kcal
	わかめスープ	○	ぶたにく、とうふ、わかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ		23.5 g
	くだもの				スイカ		
15 水	しせんふうやきそば		ぶたにく、いか	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、きゃべつ、にら	揚げたじゃがいもに、給食室手作りのタレをからめたごまだれポテトをおいしくいただきます。	683 kcal
	ごまだれぼてと	○		揚げ油、じゃがいも、しろすりごま、さんおんとう、みずあめ			23.3 g
	くだもの				かわちばんかん		
16 木	ごはん			こめ		一汁二菜の和食を、味わっていただきます。	621 kcal
	こうなごのつくだに	○	こうなご	さとう			26.0 g
	あつやきたまご		とりひきにく、たまご	あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、きりぼしだいこん		
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ		にんじん、たまねぎ		
17 金	ごはん			こめ		ごはん粒も残さず丁寧にいただきます。	651 kcal
	いかのチリソース	○	いか	揚げ油、でんぷん、あぶら、さとう、ごま油	しょうが、にんにく		24.8 g
	ちゅうかふうスープ		ベーコン、とうふ		たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、チンゲンサイ		
20 月	スパゲッティミートソース		ぶたひきにく、こなチーズ	スパゲティ、サラダ油、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、なす、マッシュルーム、ピーマン	手作りミートソースを味わいましょう。	617 kcal
	やさしいサラダ	○		さとう、ごま油	きゃべつ、きゅうり、にんじん		22.9 g
	くだもの				かわちばんかん		
21 火	ごはん		きりのり、めひじき	こめ、さとう、みずあめ		こあじを香ばしく揚げ、甘辛いタレとからめた南蛮漬けをよくかんでいただきます。	610 kcal
	こさかなのなんばんづけ	○	こあじ	揚げ油、でんぷん、さとう	しょうが、ねぎ		23.6 g
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな		
22 水	にしよくガーリックフランス			ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	パセリとパブリカパウダーを使った、2色のガーリックトーストです。	658 kcal
	ごまだれサラダ	○		しろごま、さとう、ごま油、サラダ油	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン		23.0 g
	いんげんまめのクリームに		調理用牛乳、ベーコン、とりにく、いんげんまめ、なまクリーム	あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも	せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		
23 木	ごはん			こめ		一汁二菜の和食を、味わっていただきます。	609 kcal
	さけのおおやき	○	さけ				27.8 g
	いとこんにやくのあえもの			ごま油、つきこんにやく、さとう	きゃべつ、にんじん、きゅうり		
	きのこのかきたまじる		とりにく、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ		
24 金	パエリア		とりにく、ツナ、いか	こめ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん	パエリアは、スペイン料理です。	670 kcal
	カレードレッシングサラダ	○		じゃがいも、サラダ油、さとう	きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン		24.4 g
	メープルケーキ		たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こむぎこ、バター、メープルシュガー、はちみつ			
27 月	こうやどうふのそぼろどん		とりひきにく、こうやどうふ	こめ、押麦、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	今日は、ごはんを混ぜます。	590 kcal
	すましじる	○	とうふ、わかめ		にんじん、たまねぎ		24.6 g
	くだもの				あまなつ		
28 火	ごはん			こめ		一汁二菜の和食を、味わっていただきます。	627 kcal
	さかなのぴりからやき	○	さば	さんおんとう、でんぷん、しろごま	しょうが		27.6 g
	おひたし				きゃべつ、もやし、にんじん		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、あかみそ、しろみそ		たまねぎ、にんじん		
29 水	きなこトースト		きなこ	しよくパン、マーガリン、さんおんとう		ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。	638 kcal
	やさしいサラダ	○		さとう、ごま油、サラダ油	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン		23.9 g
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	せろり、たまねぎ、にんじん		
30 木	ひやしごもくうどん		とりにく、あぶらあげ	うどん、ごま油、さとう	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり	旬の柑橘類を食べて、体の調子を整えましょう。	555 kcal
	ガーリックじゃがバター	○		バター、じゃがいも	にんにく		20.2 g
	くだもの				かわちばんかん		