

# 献\*立\*表

2022年 7月

墨田区立第三吾孺小学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	その他調味料類	一口メモ	エネルギーたんぱく質
1金	ごはん	○		こめ			だし汁と調味料を煮含めた五目煮を、はしで上手にいただきます。	698 kcal
	さけのごましょうゆやき		さけ	あぶら、さとう、しろごま		しょうゆ、みりん、酒		31.7 g
	だいずのごもくに		ぶたにく、だいず	ごま油、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ	厚削、酒、しょうゆ、みりん		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ	だしこんぶ、厚削		
4月	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん マッシュルーム	あかワイン、とんこつ、塩、こしょう、タイム、パプリカ、トマトピューレ、中濃ソース	ハニーサラダは、野菜に揚げた千切りのじゃがいもをのせて、はちみつ入りのドレッシングをかける料理です。	711 kcal
	じゃがいものハニーサラダ			揚げ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油	にんじん、きゅうり、きやべつ	塩、酢、からし		17.6 g
	くだもの				かわちばんかん			
5火	わかめごはん	○	わかめ	こめ		だしこんぶ、鰹節	様々な具の入った玉子焼きを、はしで上手に切って食べてほしいと思います。	617 kcal
	ごもくたまごやき		ぶたひき肉、あぶらあげ、たまご	あぶら、さとう	ほししいたけ、にんじん、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、酒、塩		23.9 g
	じゃがいもじる		あぶらあげ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな	だしこんぶ、厚削、酒、しょうゆ、塩、みりん		
6水	くろざとうパン	○		くろざとうパン			ミネストローネのかぼちゃは、夏が旬です。	591 kcal
	とりにくのレモンソースやき		とりにく	オリーブオイル、はちみつ	レモン	塩、こしょう、白ワイン、つばマスタード		25.3 g
	かぼちやいりミネストローネ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、シエルマカロニ	せろり、たまねぎ、かぼちゃ、きやべつ、ホールトマト	とんこつ、塩、こしょう、ゆで塩		
7木	たなばたずし	○	とりにく、あぶらあげ、イカ、たまご	こめ、さとう、あぶら	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん、れんこん	みりん、米酢、塩、うすくちしょうゆ、酒、酢	今回の七夕寿司には、いかが入っています。1年に1度の七夕メニューを、おいしくいただきます。	627 kcal
	たなばたじる		とりにく、とうふ	そうめん	にんじん、もやし、たまねぎ	だしこんぶ、厚削、塩、しょうゆ		24.1 g
	ぱいんゼリー		こなかてん、粉ゼラチン	さとう	パインジュース、パイン			
8金	ひやしたんたんめん	○	ぶたひき肉、みそ	ラーメン、サラダ油、あぶら、さとう しろごま、ねりごま、しろすりごま	にんにく、しょうが、ほししいたけ にんじん、もやし、きゅうり、こまつな	みりん、しょうゆ、トウバンジャン とんこつ、塩、オイスターソース ラー油	ビーンズポテトを、はしで上手につまんでいただきます。	738 kcal
	ビーンズポテト		だいず	揚げ油、じゃがいも		塩、こしょう、パプリカ ガーリックパウダー		31.5 g
	くだもの				かわちばんかん			
11月	きむちやーはん	○	ぶたにく	こめ、押麦、ごま油、サラダ油	ねぎ、しょうが、はくさいキムチ、にら	酒、うすくちしょうゆ、塩、こしょう しょうゆ	こあじの唐揚げを、よくかんでいただきます。	583 kcal
	こあじのからあげ		こあじ	揚げ油、片栗粉		酒、塩		24.0 g
	わかめとたまごのスープ		とりにく、わかめ、たまご		にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな えのきだけ	だしこんぶ、厚削、酒、塩、こしょう しょうゆ		
12火	じゃことえだまめのごはん	○	ちりめんじゃこ	こめ、さんおんとう	しょうが、えだまめ	だしこんぶ、鰹節、うすくちしょうゆ 酒、みりん、しょうゆ、塩	夏が旬の冬瓜を、味わっていただきます。	567 kcal
	いかのとうばんじゃんやき		いか	さとう、ごま油	にんにく、ねぎ	トウバンジャン、しょうゆ、酒		30.9 g
	とうがんじる		とりにく、あぶらあげ、とうふ		しょうが、にんじん、もやし、とうがん	だし昆布、厚削、酒、塩、うすくちしょうゆ		
13水	マーガリンパン	○		マーガリンパン			夏が旬のかぼちゃを、グラタンに入れます。	636 kcal
	かぼちやのグラタン		とりにく、とうにゆう 調理用牛乳、こなチーズ	あぶら、マカロニ、バター、こむぎこ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、パセリ	塩、こしょう、ゆで塩、とりがら		22.9 g
	とまとのやさいスープ		とりにく	あぶら、じゃがいも	せろり、にんじん、たまねぎ、きやべつ しょうが、ホールトマト	とんこつ、とりがら、塩、こしょう、パセリ		
14木	ねぎしおぶたどん	○	ぶたにく	こめ、押麦、あぶら、ごま油、片栗粉	にんにく、ねぎ、もやし、たまねぎ、レモン	塩、酒、こしょう	ごはんつぶも残さず、丁寧にいただきます。	591 kcal
	ごもくわかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	あぶら、片栗粉	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、もやし	酒、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ		21.7 g
	れいとうみかん				みかん			
15金	ごはん	○		こめ			一汁二菜の和食をおいしくいただきます。	633 kcal
	さばのごまみそがけ		さば、あかみそ	あぶら、さとう、片栗粉、しろごま	しょうが	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ		27.2 g
	おひたし				きやべつ、もやし、にんじん	しょうゆ		
	みそしる		みそ、わかめ、とうふ	じゃがいも	にんじん、きやべつ、こまつな	だしこんぶ、厚削		
19火	ひやしラーメン	○	ぶたにく、みそ	ラーメン、ごま油、あぶら、さとう	もやし、にら、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	だしこんぶ、鰹節、塩、しょうゆ トウバンジャン、酒、しょうゆ、ラー油	河内晩柑は、初夏から夏にかけて旬をむかえる柑橘類です。	555 kcal
	まーぼーじゃが		ぶたひき肉、あかみそ	じゃがいも、あぶら、さとう ごま油、片栗粉	にんにく、しょうが	塩、トウバンジャン、しょうゆ、酒		24.4 g
	くだもの				かわちばんかん			