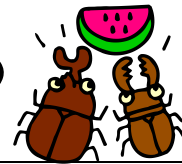




# 7月分よていにんだてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校  
校長 由良 隆

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	I補キ-(kcal) タバクしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)	ひとこと 一言コメント
1月	むぎごはん さばのみそに しらすあえ わかたまじる		さば、みそ、じゃこ、 とりにく、わかめ、 たまご	こめ、むぎ、 さとう、でんぷん	ねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、 たまねぎ、えのきたけ	569 kcal 26.9 g 17.8 g 2.3 g	半夏生献立 さば
2火	ねぎしおぶたどん とうにゅうあんにん きりぼしだいこんのツナあえ		ぶたにく、ツナ、 かんてん、とうにゅう	こめ、むぎ、 ごまあぶら、 でんぷん、 ごま、さとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、もやし、 ねぎ、レモン、キャベツ、 きりぼしだいこん、 こまつな、みかん、パイン	602 kcal 22.4 g 18.0 g 1.5 g	夏バテを やつつける スタミナ献立
3水	ミルクパン しろみざかなのペルシャード なつやさいのラタトゥイユ ポトフ		しいら、こなチーズ、 ベーコン、とりにく、 ぶたにく、ウインナー	ミルクパン、パンこ、 オリブオイル、 さとう、じゃがいも	パセリ、にんにく、たまねぎ、 なす、ズッキーニ、トマト、 かぼちゃ、セロリ、 にんじん、キャベツ	579 kcal 32.5 g 23.8 g 2.7 g	世界の料理 フランス
4木	くわじゅーしー ゴーヤーチャンプルー とうがんじる パイナップル		ぶたにく、こんぶ、 かつおぶし、とうふ、 たまご、ベーコン	こめ、さとう、 ごまあぶら、 サラダあぶら	しょうが、しいたけ、 にんじん、こねぎ、もやし、 にがうり、とうがん、 チンゲンサイ、 パインアップル	573 kcal 23.8 g 20.8 g 2.6 g	日本の郷土料理 沖縄県
5金	ひやし tantanめん だいがくいも ゆでとうもろこし		ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、 サラダあぶら、 さとう、ごま、 さつまいも、 みずあめ、くろごま	にんにく、しょうが、 にんじん、もやし、きゅうり、 とうもろこし	671 kcal 24.7 g 22.8 g 2.1 g	旬のとうもろこし 2年生が 皮むきをします
8月	たなばたちらしすし あおのりビーンズ たなばたじる キラキラゼリー		とりにく、たまご、 だいず、あおのり、 とうふ、かんてん	こめ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 でんぷん、ふ	しいたけ、れんこん、 にんじん、えだまめ、オクラ、 りんごジュース、 ぶどうジュース	595 kcal 25.0 g 18.0 g 1.9 g	たなばた (七夕の節句) 献立
9火	なすいりミートソーススパゲティ ポテトマスタードサラダ オレンジ		ぶたにく、だいず	スパゲティ、 サラダあぶら、 じゃがいも、 ごま、さとう	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、しいたけ、なす、 キャベツ、きゅうり、 パレンシアオレンジ	576 kcal 23.7 g 19.1 g 1.8 g	旬の食材 なす
10水	ふかがわめし わふうあつやきたまご やさいのからししょうゆ みそしる		あさり、あぶらあげ、 とりにく、たまご、 とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、ごま	しょうが、にんじん、 こまつな、たまねぎ、 しいたけ、もやし、 キャベツ、ねぎ	570 kcal 28.0 g 22.5 g 2.7 g	東京都の 郷土料理 深川めし
11木	ひじきごはん めひかりのからあげ ごまあえ とんじる		とりにく、ひじき、 あぶらあげ、 めひかり、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、さとう、 サラダあぶら、 でんぷん、こめこ、 ごま、こんにゃく、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、しいたけ、 しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、だいこん、ねぎ	566 kcal 26.0 g 19.5 g 2.6 g	骨ごと 食べられる めひかり
12金	ミルクパン なすのミートグラタン キャベツスープ		ぶたにく、 きゅうりにゅう、 ピザチーズ	ミルクパン、 サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、トマト、 なす、パセリ、キャベツ、 こまつな	24.3 kcal 25.4 g 2.5 g	なすが入った 手作り グラタン
15月	 うみひ 海の日						
16火	すったてうどん (すったてじる・ざるうどん) みそポテト		とりにく、 あぶらあげ、みそ	さとう、ごま、 うどん、じゃがいも、 サラダあぶら、 こむぎこ、でんぷん	もやし、にんじん、きゅうり	612 kcal 24.8 g 22.8 g 2.4 g	日本の郷土料理 埼玉県
17水	なつやさいかレー くきわかめサラダ れいとうみかん		ぶたにく、 くきわかめ	こめ、サラダあぶら、 チャツネ、こめこ、 ごま、さとう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、なす、 かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 みかん	616 kcal 17.9 g 18.2 g 2.2 g	夏が旬の野菜が たっぷりのかレー
18木	むぎごはん さかなのごまみそがけ まめまめサラダ いなかじる		さけ、みそ、だいず、 ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、 さとう、ごま、 でんぷん、 サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、ごぼう、 だいこん、ねぎ	644 kcal 28.9 g 23.4 g 1.9 g	はして上手に 魚の骨を取って 食べよう!
19金	きなこあげパン ワンタンスープ じゃがいもいりサラダ すいか		きなこ、ぶたにく	サラダあぶら、 ショートニングパン、 グラニューとう、 じゃがいも、ごま、 さとう、ごまあぶら、 ワンタンのかわ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、 もやし、ねぎ、しめじ、 にら、すいか	584 kcal 20.9 g 25.0 g 2.4 g	人気のあげパン 今回はきなこ味
20土	 なつやす 夏休み!						

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

7がつのきゅうしょくもくひょう  
すききらいをしなないでたべよう



7月のぎょうじよてい  
10日～12日  
6学年 日光移動学習教室

19日 4時間授業  
給食終了

20日～ 夏期休業日



エネルギー596kcal・たんぱく質25.0g・脂質21.2g・食塩相当量2.3g