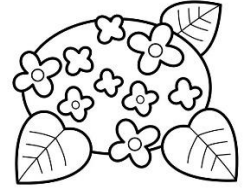




6月献立表



令和4年

北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤:血や肉を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質	
1	水	○	ごはん とり肉の北京ダック風 やさいのごましょうゆ みそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	米 はちみつ 油 さとう じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	603 24.3	
2	木	○	五目うどん じゃこてん こんにやくサラダ	牛乳 ぶた肉 油あげ かまぼこ たまご にぼし	うどん 小麦粉 油 こんにやく	たまねぎ にんじん 小松菜 きゅうり もやし 干しいたけ	578 26.5	
3	金	○	サラダずし かぼちゃだんご汁 くだもの果物	牛乳 ハム 油あげ たまご とり肉 のり チーズ	米 さとう ごま 白玉粉 小麦粉	にんじん れんこん きゅうり かぼちゃ だいこん 小松菜 白菜 みしょうかん 干しいたけ	576 22.2	
6	月	○	高菜チャーハン バンバンジー にんにくスープ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 みそ ベーコン	米 油 さとう じゃがいも	にんにく ねぎ 高菜漬け きゅうり にんじん もやし たまねぎ セロリ パセリ しょうが	656 22.3	
7	火	○	揚げパン 肉だんごのスープ くだもの果物	牛乳 きなこ とり肉 たまご	パン さとう パン粉 油	干しいたけ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 みしょうかん	585 23.4	
8	水	○	カレーライス 手作りの福神漬け	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 きび糖	たまねぎ にんじん りんご れんこん なす しょうが きゅうり セロリ にんにく	616 17.4	
9	木	○	ごはん かつおの黒酢あんかけ おかかあえ みそ汁	牛乳 かつお かつお節 油あげ とうふ みそ	米 油 はちみつ ごま さとう	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ	598 26.6	
10	金	全 校 遠 足						
13	月	○	わかめごはん 納豆の包みあげ 三色あえ みそ汁	牛乳 わかめ たまご 納豆 とうふ みそ とり肉	米 ごま 春巻きの皮 さとう	ねぎ 小松菜 もやし にんじん なら たまねぎ	677 25.1	
14	火	○	ごはん 鮭のコーン焼き きゅうりのごま酢サラダ ひじきスープ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン とうふ	米 マヨネーズ 油 ごま さとう	コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん 小松菜	655 27.9	
15	水	○	中華どんぶり たまごスープ	牛乳 ぶた肉 いか えび かまぼこ とり肉 とうふ たまご	米 油 さとう	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 チンゲン菜 しょうが	612 28.1	
16	木	○	クリームスパゲッテー 豆サラダ	牛乳 とり肉 えび チーズ クリーム ひよこまめ	スパゲッテー 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん 白菜 マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	655 25.4	
17	金	○	ナシゴレン 目玉焼き ヌイユのスープ	牛乳 とり肉 干しえび たまご ぶた肉	油 ヌイユ	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン パセリ 小松菜 赤ピーマン にんじん	651 226.0	
20	月	○	クッパ 高野豆腐のフライ もやしのナムル	牛乳 たまご 高野豆腐	米 ごま 小麦粉 パン粉 さとう 油	小松菜 にんじん だいこん しめじ もやし しょうが にんにく	632 21.2	
21	火	○	いわしのかばやきどん 即席漬け みそけんちん汁	牛乳 いわし とうふ みそ	米 油 さとう こんにやく	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	632 28.5	
22	水	○	ピザジャガトースト コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 ハム チーズ ベーコン	パン じゃがいも さとう マヨネーズ パスタ	パセリ たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 セロリ	570 19.9	
23	木	○	ごはん 手作りシューマイ カレービーフンいため 白菜スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉	米 シューマイの皮 ビーフン さとう 油	干しえび たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん 白菜 パセリ グリーンピース	664 24.6	
24	金	○	塩ラーメン やさいチップス くだもの果物	牛乳 ぶた肉 いか えび	中華めん 油 さつまいも じゃがいも	たまねぎ きくらげ にんじん なら しょうが かぼちゃ いんげん もやし キャベツ みしょうかん	643 22.2	
27	月	○	大山おこわ 揚げじゃがのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	米 もち米 さつまいも じゃがいも さとう	にんじん たけのこ れんこん たまねぎ キャベツ かぶ いんげん 干しいたけ グリーンピース	683 22.7	
28	火	○	ごはん さばのピリッとやき やさいの梅しょうゆ みそ汁	牛乳 さば 油あげ とうふ みそ	米 さとう 油	もやし にんじん 小松菜 梅干し たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	608 26.4	
29	水	○	オムレットトースト みかんサラダ トマトスープ	牛乳 たまご ハム とり肉	パン バター 油 じゃがいも	ピーマン たまねぎ パセリ キャベツ トマト コーン缶 きゅうり みかん缶	593 25.2	
30	木	○	ぶたキムチどんぶり もずくスープ くだもの果物	牛乳 ぶた肉 もずく	米 油 ごま さとう	ねぎ なら 白菜キムチ もやし 小松菜 みしょうかん えのきだけ 白菜 にんにく	643 22.5	

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

