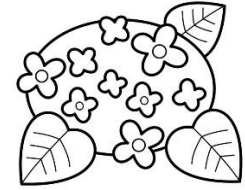




6月献立表



令和5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	木	○	ながさき 長崎ちゃんぽん くだもの 果物 やさい 野菜チップス	牛乳 ぶた肉 いか えび かまぼこ	ちゅうかめん 油 じゃがいも さつまいも	キャベツ たまねぎ きくらげ もやし かぼちゃ いんげん パイン 干しいたけ	775 26.2	
2	金	○	おやこ 親子どん みそ汁 こんにやくサラダ	牛乳 とり肉 とうふ なた たまご 油あげ みそ	米 こんにやく ごま さとう 油	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし	614 26.2	
5	月	○	ごはん 手作りしゅうまい やさい 野菜いため もずくスープ	牛乳 ぶた肉 もずく	米 しゅうまいの皮 油	たまねぎ ねぎ グリーンピース チンゲン菜 キャベツ にんじん 小松菜 えのきだけ もやし	585 24.4	
6	火	○	やきそば チーズフランク あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 青のり フランクフルト カルピス チーズ	ちゅうかめん 油 さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 パセリ ブドウジュース しょうが	619 21.4	
7	水	○	カレードック みかんサラダ チキンスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	パン 小麦粉 油 じゃがいも オートミール	キャベツ たまねぎ きゅうり ピーマン パセリ みかん缶 にんにく しょうが	664 27.4	
8	木	○	ひるぜん 蒜山おこわ たぬき汁 とうふ田楽	牛乳 とり肉 とうふ たまご みそ 油あげ	米 もち米 ごま 里いも こんにやく 小麦粉	干しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 大根	588 22.4	
9	金		全 校 遠 足					
12	月	○	きびごはん 生揚げのチーズやき から ピリ辛だいこん みそ汁	牛乳 生あげ とり肉 みそ チーズ わかめ	米 きび 油 じゃがいも さとう	にんにく ごぼう ねぎ 大根 きゅうり たまねぎ 干しいたけ にんじん	595 23.5	
13	火	○	あ かき揚げ丼 とんじる 豚汁 土佐漬け	牛乳 いか えび 桜えび たまご とうふ みそ ぶた肉	米 小麦粉 ごま さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ レモン しょうが	674 27.5	
14	水	○	てづく 手作りあしたばナン くだもの 果物 コーンシチュー	牛乳 たまご 調理用牛乳 ベーコン とり肉 クリーム チーズ	強力粉 小麦粉 バター オリーブ油 じゃがいも	あしたば たまねぎ にんじん コーン パセリ オレンジ	587 22.6	
15	木	○	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 チーズ とり肉 かまぼこ のり	米 さとう ごま 小麦粉 白玉粉	にんじん れんこん きゅうり かぼちゃ 小松菜 白菜 オレンジ 干しいたけ 大根	568 22.7	
16	金	○	ごはん かつおの黒酢あんかけ からしあえ みそ汁	牛乳 かつお 油あげ みそ とうふ わかめ	米 油 さとう ごま はちみつ	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ もやし	596 32.0	
19	月	○	もやしラーメン 煮たまご ごまだれサラダ	牛乳 ぶた肉 なた たまご	ちゅうかめん ラード 油 ごま さとう	もやし にんじん なら ねぎ にんにく きゅうり コーン缶 キャベツ	549 26.1	
20	火	○	ピザジャガトースト くだもの 果物 まめ レンズ豆の野菜煮	牛乳 ハム チーズ ベーコン ぶた肉 レンズ豆	パン じゃがいも 油 マヨネーズ	パセリ たまねぎ ピーマン かぶ セロリー みしょうかん セロリー キャベツ にんにく	537 22	
21	水	○	むぎ 麦ごはん なつとう そばろ納豆 あじの南蛮漬け みそ汁 かみかみ献立	牛乳 あじ ぶた肉 わかめ ひきわり納豆 とうふ みそ	米 むぎ 小麦粉 さとう	ねぎ にんじん 小松菜 切干大根 たまねぎ	667 29.9	
22	木	○	カレーライス 手作り福神漬け あんにととうふ 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 チーズ 寒天 調理用牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	りんご れんこん セロリー たまねぎ ナス 大根 きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶 にんじん しょうが	655 18.4	
23	金	○	わかめごはん 韓国風肉じゃが はくさい 白菜の酢漬け	牛乳 わかめ ぶた肉 生あげ	米 じゃがいも こんにやく 油 さとう	にんじん たまねぎ いんげん 白菜 しょうが	566 20.7	
26	月	○	いわしのかばやきどん もろみきゅうり よしの 吉野汁	牛乳 いわし みそ 麦みそ とうふ 油あげ	米 油 さとう ごま 里いも こんにやく	しょうが 大根 きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	692 38.8	
27	火	○	ごぼうごはん さかな 魚とコーンの揚げ煮 かみなり汁	牛乳 とり肉 かつお とうふ	米 ごま じゃがいも さとう 油	ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのき ねぎ 小松菜 いんげん しめじ しょうが	633 28.8	
28	水	○	メロン食パン コロコロスープ のりサラダ くだもの 果物	牛乳 たまご とうふ のり ベーコン	パン じゃがいも バター 小麦粉 グラニュー糖	にんじん たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり みしょうかん もやし	674 22.7	
29	木	○	ミートソーススパゲッティー パンパンポテト 蒸しとうもろこし	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲッティー 油 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん セロリー きゅうり ねぎ 東京産とうもろこし しょうが マッシュルーム	688 27.3	
30	金	○	うめちゅづ 梅茶漬け だいず 大豆もやしのナムル 高野豆腐のフライ	牛乳 じゃこ 高野豆腐 たまご パン粉 小麦粉	米 小麦粉 パン粉 ごま	梅干し みつば にんじん しめじ 小松菜 だいずもやし 小松菜 にんにく しょうが	625 19.5	

※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。

