北区立稲田小学校　　６月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	水	高菜とじゃこのチャーハン 春雨スープ おかしな目玉焼き	○	ちりめんじゃこ,ポークハム,牛乳,豆腐 うずら卵水煮,粉寒天	精白米,ごま油,油,はるさめ,砂糖	玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ,高菜漬 長ねぎ,たけのこ,しょうが,小松菜,黄桃缶	640 kcal 20.2 g 2.9 g
2	木	あしたばパン タンドリーサーモン 青のりポテト　ミルファンティスープ	○	牛乳,鮭,プレーンヨーグルト 青のり粉,鶏肉,粉チーズ,鶏卵	丸パン,じゃがいも,油,パン粉	あしたば,玉ねぎ,にんにく,しょうが にんじん,ホールコーン,小松菜	610 kcal 29.9 g 3.0 g
3	金	ごはん　ハニーマスタードチキン アスパラとじゃがいものソテー 生揚げのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,生揚げ	精白米,油,はちみつ,じゃがいも	にんにく,アスパラガス,にんじん,大根 長ねぎ,小松菜	647 kcal 25.5 g 2.6 g
6	月	かみかみごはん ししゃものから揚げ 青菜とコーンの辛子あえ 豆乳仕立てのみそ汁	○	豚肉,油揚げ,さきいか,牛乳,しゃも 豆乳	精白米,油,砂糖,でんぷん,小麦粉	にんじん,しょうが,さやいんげん,小松菜 キャベツ,ホールコーン,かぶ,かぼちゃ はくさい,長ねぎ	648 kcal 27.1 g 2.9 g
7	火	ハニーレモントースト チリコンカン バジルサラダ	○	牛乳,豚挽肉,大豆,ひよこまめ いんげんまめ	食パン,バター,はちみつ,油 オリーブ油,砂糖	レモン,玉ねぎ,にんにく,ホールトマト缶 にんじん,かぶ,ほうれん草,きゅうり	630 kcal 25.1 g 1.7 g
8	水	千草うどん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 磯香あえ	○	豚肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳,大豆 かえり煮干し,ツナ水煮,きざみのり	冷凍うどん,油,こんにゃく,でんぷん 砂糖,いりごま	にんじん,たけのこ,干ししいたけ 長ねぎ,さやえんどう,小松菜,きゅうり	702 kcal 27.7 g 3.6 g
9	木	ごはん いかのチリソース おかひじきの酢の物　かきたま汁	○	牛乳,いか,鶏肉,豆腐,鶏卵	精白米,油,でんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,もやし にんじん,きゅうり,おかひじき,小松菜	605 kcal 26.6 g 2.6 g
10	金	四川豆腐丼 かみかみナムル	○	豚肉,豆腐,牛乳,くきわかめ さきいか	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 いりごま	にんにく,しょうが,ザーサイ,たけのこ 干ししいたけ,長ねぎ,にら 切干し大根,きゅうり,にんじん 小松菜	584 kcal 23.2 g 2.6 g
13	月	**★入梅献立★** いわしのかば焼き丼 梅おかかあえ　　あじさいゼリー	○	開きいわし,牛乳,粉寒天	精白米,油,でんぷん,砂糖	しょうが,キャベツ,にんじん,小松菜 梅びしお,ぶどうジュース,クランベリー	678 kcal 23.3 g 2.6 g
14	火	野菜たっぷり味噌ラーメン ラーパーツァイ フルーツヨーグルト	○	豚挽肉,牛乳,プレーンヨーグルト	中華めん,油,ごま油,ラード,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ ホールコーン,もやし,にら,長ねぎ はくさい,みかん缶,パイン缶	674 kcal 24.6 g 3.6 g
15	水	中華丼 切り干し大根のナムル さくらんぼ	○	豚肉,いか,むきえび,うずら卵水煮 牛乳	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 普通はるさめ,いりごま	にんにく,しょうが,干ししいたけ たけのこ,にんじん,キャベツ,長ねぎ ヤングコーン,さやいんげん,切干し大根 小松菜,さくらんぼ	592 kcal 24.1 g 2.0 g
16	木	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 五目きんぴら　　冬瓜汁	○	牛乳,鮭,大豆,鶏肉	精白米,油,いりごま,ごま油	長ねぎ,ごぼう,にんじん,れんこん さやいんげん,たけのこ,とうがん ほうれん草	585 kcal 26.9 g 3.3 g
17	金	**★おはなし献立★** カレーライス ひじきのサラダ	○	ベーコン,豚肉,プレーンヨーグルト 牛乳,干ひじき,ツナ	精白米,油,じゃがいも,バター,小麦粉 砂糖,ごま油,いりごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー にんじん,トマトピューレ,グリンピース キャベツ,きゅうり,ホールコーン	646 kcal 19.6 g 2.2 g
20	月	**★東北地方の郷土料理★** 豚肉とごぼうのごはん せんべい汁 ずんだ白玉	○	豚肉,牛乳,鶏肉	精白米,もち米,油,砂糖,いりごま おつゆせんべい,白玉粉	にんじん,干ししいたけ,ごぼう グリンピース,大根,長ねぎ,小松菜,枝豆	644 kcal 19.9 g 2.3 g
21	火	**★大分県の郷土料理★** ごはん　　鶏天 青菜のごまあえ　　団子汁	○	牛乳,鶏肉,鶏卵	精白米,小麦粉,油,砂糖,いりごま 白玉粉	小松菜,キャベツ,にんじん,干ししいたけ しょうが,はくさい,長ねぎ	647 kcal 26.1 g 2.0 g
22	水	**★沖縄県の郷土料理★** シシジューシー にんじんしりしり イナムドゥチ　　すいか	○	豚肉,細切りこんぶ,牛乳,ベーコン ツナ,生揚げ,かまぼこ	精白米,油,いりごま,ごま油 板こんにゃく	干ししいたけ,にんじん,大根,小松菜 すいか	648 kcal 24.2 g 2.8 g
23	木	**★世界の料理（スウェーデン）★** 胚芽パン　　ヤンソンさんの誘惑 フィッシュスープ　　ビーツサラダ	○	牛乳,生クリーム,たら	胚芽コッペパン,じゃがいも バター,パン粉,油,押麦,砂糖	玉ねぎ,にんにく,ホールトマト缶,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり,にんじん グリンピース,かぶ	655 kcal 23.8 g 2.8 g
24	金	ごはん あじフライ 野菜の塩昆布あえ　　七彩汁	○	牛乳,あじ,塩昆布,豆腐	精白米,小麦粉,パン粉,油,いりごま 板こんにゃく	キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,かぼちゃ ほうれん草	649 kcal 27.6 g 2.5 g
27	月	カリカリ梅ごはん 鶏塩じゃが 小松菜のおひたし	○	牛乳,鶏肉,花かつお	精白米,いりごま,油,じゃがいも しらたき	カリカリ梅,しょうが,にんにく,にんじん 玉ねぎ,さやえんどう 小松菜,えのき	591 kcal 20.0 g 2.5 g
28	火	焼きカレーパン コーンスープ 海藻サラダ	○	豚挽肉,牛乳,ベーコン,粉チーズ 生クリーム,海藻サラダ	丸パン,油,小麦粉,パン粉,バター 砂糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,クリームコーン ホールコーン,キャベツ,きゅうり	671 kcal 23.5 g 2.3 g
29	水	ごはん 麻婆なす 枝豆入りバンサンスー	○	牛乳,豚挽肉,豆腐,ボンレスハム	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 はるさめ,いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 干ししいたけ,長ねぎ,なす,にら きゅうり,枝豆	634 kcal 21.9 g 2.1 g
30	木	**★夏越の祓い★** 夏越ごはん すまし汁　　糸寒天と野菜のあえもの	○	むきえび,豆乳,鶏卵,牛乳,豆腐 かまぼこ,糸寒天	精白米,黒米,もちあわ,もちきび,ひえ 油,砂糖,ふ,ツナ	にんじん,玉ねぎ,にがうり,赤ピーマン ホールコーン,たけのこ,ぶなしめじ 長ねぎ,根みつば,きゅうり,キャベツ	645 kcal 22.6 g 2.2 g

17日（金）･･･★おはなし献立★　絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は**「給食番長」**の絵本から、**「カレーライスとひじきのサラダ」**を提供します。