令和5年度　北区立稲田小学校　６月献立表

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	木	セサミパン タンドリーサーモン　　パセリポテト ミルファンティスープ	○	牛乳,鮭,プレーンヨーグルト 鶏肉,粉チーズ,鶏卵	セサミパン,じゃがいも,油 パン粉	玉ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん ホールコーン,キャベツ,小松菜,パセリ	601 kcal 32.3 g 2.4 g
2	金	「キムタク」チャーハン 五目スープ おかしな目玉焼き	○	鶏卵,豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐,粉寒天 カルピス	精白米,油,ごま油,でんぷん,砂糖	にんじん,長ねぎ,はくさい**キム**チ 千切り**たく**あん,たけのこ,干ししいたけ きくらげ,チンゲンツァイ,黄桃缶	611 kcal 21.9 g 2.3 g
5	月	ちゃんぽんめん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ さくらんぼ	○	豚肉,えび,いか短冊,竹輪,牛乳 大豆,じゃこ	ちゃんぽんめん,油,でんぷん ごま油,砂糖,いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ たけのこ,干ししいたけ,もやし キャベツ,長ねぎ,ホールコーン チンゲンツァイ,さくらんぼ	624 kcal 27.7 g 2.6 g
6	火	かみかみごはん　　ししゃものごま焼き 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 ししゃも,豆乳	精白米,油,砂糖,薄力粉,いりごま	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	593 kcal 27.0 g 3.1 g
7	水	ごはん いかのチリソース 切干し大根サラダ　　吉野汁	○	牛乳,いか,鶏肉,豆腐	精白米,油,でんぷん,ごま油,砂糖 はるさめ,いりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ 切干しだいこん,キャベツ,にんじん きゅうり,たけのこ,小松菜	585 kcal 25.4 g 2.4 g
8	木	かみかみきんぴらバーガー ミネストローネ 糸寒天サラダ	○	シュレッドチーズ,牛乳,鶏肉 いんげんまめ,ツナ,糸寒天,ひじき	パン,ごま油,糸こんにゃく,砂糖 いりごま,油,じゃがいも シェルマカロニ	にんじん,ごぼう,にんにく,玉ねぎ セロリー,ホールトマト缶,かぶ キャベツ,きゅうり,ホールコーン	637 kcal 23.0 g 3.3 g
9	金	**★入梅献立★** カリカリ梅ごはん いわしのかば焼き　　即席漬け すまし汁　　あじさいゼリー	○	牛乳,開きいわし,刻み昆布,豆腐 カットわかめ,粉寒天,カルピス	精白米,いりごま,油,でんぷん 小麦粉,砂糖,ふ	カリカリ梅,しょうが,キャベツ,きゅうり にんじん,かぶ,かぶ(葉),えのき,長ねぎ ぶどうジュース,アセロラジュース	671 kcal 25.6 g 3.5 g
12	月	ごはん 豚肉と生揚げのオイスターソース炒め にら玉スープ	○	牛乳,豚肉,生揚げ,鶏肉,鶏卵	精白米,油,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん たけのこ,生しいたけ,チンゲンツァイ にら	597 kcal 27.8 g 2.1 g
13	火	千草うどん ハリハリ野菜 カップ照り焼きまん	○	豚肉,油揚げ,牛乳,ロースハム ちりめんじゃこ,鶏肉	うどん,油,こんにゃく,砂糖 ごま油,小麦粉	にんじん,たけのこ,干ししいたけ 長ねぎ,さやえんどう,切干しだいこん 小松菜	709 kcal 27.8 g 3.5 g
14	水	**★6－2考案献立★** 鮭と枝豆のごはん　鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりとのりのやみつきあえ 旬野菜のみそ汁	○	鮭,牛乳,鶏肉,韓国のり,油揚げ	精白米,いりごま,塩こうじ 砂糖,ごま油	むき枝豆,しょうが,きゅうり,にんじん 玉ねぎ,かぼちゃ,ズッキーニ さやえんどう,おかひじき	595 kcal 27.5 g 2.4 g
15	木	ごはん 鯵フライ 野菜の塩昆布あえ　のっぺい汁	○	牛乳,あじ,塩昆布,鶏肉,油揚げ ふ	精白米,小麦粉,パン粉 油,いりごま,里いも,でんぷん	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根 干ししいたけ,長ねぎ,小松菜	616 kcal 27.7 g 2.3 g
16	金	**★6－2考案献立★** うずまきパン クリームシチュー キャベツと人参のラペ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム,ツナ水煮	パン,油,じゃがいも,バター 小麦粉,白すりごま	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ 冷凍グリンピース,キャベツ,レモン らっきょう	609 kcal 22.7 g 2.5 g
19	月	**★都内産の食材を使った献立★** ゆかりごはん メダイのおろしレモンポン酢 小松菜のごまあえ　トマトのみそ汁	東京牛乳	牛乳,メダイ,豆腐,油揚げ	精白米,小麦粉,でんぷん,油 砂糖,いりごま	大根,レモン,小松菜,にんじん,ねぎ トマト,長ねぎ	587 kcal 18.0 g 2.6 g
20	火	**★宮城県の郷土料理★** 油麩丼 おくずがけ　　ずんだ白玉	○	鶏肉,鶏卵,牛乳,豆腐,油揚げ	精白米,つきこん,砂糖,車ふ 糸こんにゃく,じゃがいも そうめん,でんぷん,白玉粉 上新粉	玉ねぎ,みつば,にんじん,ごぼう 干ししいたけ,長ねぎ,小松菜,むき枝豆	697 kcal 26.8 g 2.6 g
21	水	黒米ごはん　さばのねぎみそ焼き じゃがいも入り五目きんぴら 冬瓜汁	○	牛乳,さば,鶏肉,ひじき	精白米,黒米,油,じゃがいも 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	588 kcal 25.9 g 2.5 g
22	木	**★世界の料理(タイ料理)★** ガパオライス風 ヤムウンセン（春雨サラダ） ザーサイスープ	○	鶏挽肉,鶏卵,牛乳,鶏肉,豆腐	精白米,油,砂糖,はるさめ,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん ピーマン,赤ピーマン,ほうれん草 きくらげ,きゅうり,干ししいたけ ザーサイ,にら	619 kcal 27.0 g 3.0 g
23	金	**📖はらぺこあおむし📖** トマトとツナのスパゲティ アスパラとひよこ豆のサラダ *土曜日のカップケーキ*	○	ベーコン,ツナ,粉チーズ,牛乳 ひよこ豆水煮,鶏卵 クリームチーズ	スパゲッティ,油,オリーブ油 砂糖,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト缶 バジル,キャベツ,きゅうり,にんじん アスパラガス,ブルーベリー	718 kcal 24.9 g 1.9 g
26	月	**📖給食室のいちにち📖** *カレーライス* *カラフルサラダ　　ピーチゼリー*	○	鶏肉,牛乳,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,小麦粉 マカロニ,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー にんじん,冷凍グリンピース ブロッコリー,キャベツ,赤ピーマン ホールコーン,ネクター,黄桃缶	696 kcal 19.5 g 2.2 g
27	火	*ピザトースト*（**📖つくって食べたいふんわりトースト📖**） *にんじんとかぼちゃのスープ*（**📖3びきのくま📖**） *すいか*　（**📖ありとすいか📖**）	○	ツナ水煮,シュレッドチーズ,牛乳	食パン,油,小麦粉,じゃがいも 精白米	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン トマトピューレ,ホールコーン マッシュルーム,かぼちゃ,小玉すいか	596 kcal 26.5 g 1.8 g
28	水	ごはん　　手作りふりかけ 肉じゃが こんがりキツネの梅おかかあえ	○	牛乳,糸けずり節,ちりめんじゃこ 青のり粉,豚肉,油揚げ	精白米,砂糖,いりごま,油 じゃがいも,しらたき	しょうが,にんじん,玉ねぎ 干ししいたけ,さやえんどう,キャベツ きゅうり,小松菜,ねり梅	600 kcal 24.2 g 2.5 g
29	木	**★夏越の祓い献立★** 夏越ごはん（かき揚げ丼） 糸寒天のレモン酢あえ　　水無月	○	えび,豆乳,牛乳,糸寒天	精白米,黒米,もちあわ,もちきび ひえ,油,砂糖,いりごま小麦粉 上新粉,でんぷん,あずき	にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,にがうり 赤ピーマン,ホールコーン,小松菜 きゅうり,レモン	678 kcal 18.9 g 1.9 g
30	金	**★2年生とうもろこし皮むき★** ごはん　　麻婆なす ナムル　　とうもろこし	○	牛乳,豚挽肉,豆腐	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,にんじん,たけのこ 干ししいたけ,長ねぎ,なす,にら,もやし 小松菜,とうもろこし	631 kcal 22.9 g 2.3 g

歯と口の健康週間

おはなし献立

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。