



献立表 6月



2023年 6月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
1木	シナモントースト スッキーニとじゃが芋の炒め物 豆乳のコーンチャウダー	○	★ベーコン 鶏肉、豆乳	★牛乳	にんじん	ズッキーニ、玉葱 クリームコーン マッシュルーム	★食パン、上白糖 じゃがいも、小麦粉	マーガリン (乳不使用) サラダ油	624 kcal 20.8 g 33.1 g 2.3 g	
2金	鮭と枝豆のごはん 鶏肉とさつまいものこっくり煮 オレンジ	○	塩ざけ、鶏肉	★牛乳	にんじん さやいんげん	えだまめ、だいこん しめじ、★オレンジ	米、さつまいも 三温糖	サラダ油	602 kcal 23.0 g 15.1 g 1.4 g	
5月	五目うどん 大豆と小魚のかりかり揚げ 小玉すいか	○	鶏肉、油揚げ 大豆	★牛乳、生わかめ かえり煮干し	にんじん	だいこん、ごぼう 干し椎茸、ねぎ ★小玉すいか	冷凍細うどん 三温糖、でんぶ さつまいも	サラダ油 白いりごま	597 kcal 24.9 g 21.5 g 2.3 g	かみかみ 献立①
6火	ガーリックフランス カルシウムサラダ クラムチャウダー	○	ツナ水煮 あさり ★ベーコン	★牛乳、干ひじき ちりめん、★チーズ ★生クリーム	にんじん こまつな	にんにく 玉葱、キャベツ マッシュルーム	★ソフトフランスパン 三温糖、小麦粉 じゃがいも	マーガリン (乳不使用) サラダ油 ★バター	573 kcal 19.1 g 31.5 g 2.8 g	かみかみ 献立②
7水	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 冷凍みかん	○	鶏肉、★豚肉 凍り豆腐、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳	にんじん	しょうが、干し椎茸 グリーンピース ごぼう、だいこん ねぎ、★冷凍みかん	米、米粒麦 三温糖、板こんにやく じゃがいも	サラダ油 ごま油	593 kcal 24.9 g 17.6 g 2.3 g	かみかみ 献立③
8木	大豆いりカレーライス 海藻サラダ オレンジ	○	鶏肉、大豆	★牛乳 海藻サラダ(乾燥)	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり、★オレンジ ホールコーン	米、米粒麦 じゃがいも、小麦粉 三温糖	サラダ油、ごま油 マーガリン (乳不使用) 白いりごま 白すりごま	652 kcal 20.5 g 22.7 g 2.5 g	かみかみ 献立④
9金	ごはん いかのチリソース 系寒天のサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	○	いか、油揚げ 赤みそ、白みそ	★牛乳、系寒天 生わかめ	ホールトマト	にんにく、しょうが ねぎ、キャベツ きゅうり、しめじ ホールコーン	米、でんぶ 上白糖、三温糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 白いりごま 白すりごま	577 kcal 23.1 g 18.5 g 2.5 g	かみかみ 献立④
12月	長崎ちゃんぽん じゃがじゃがサラダ あじさいゼリー	○	★豚肉、いか 豆乳、白みそ	★牛乳 粉寒天	にんじん	しょうが、キャベツ 玉葱、もやし きくらげ、ねぎ ホールコーン えだまめ、きゅうり ぶどうジュース (濃縮還元)	冷凍ちゃんぽん 三温糖、上白糖 じゃがいも	サラダ油	602 kcal 22.2 g 22.3 g 2.5 g	
13火	五目チャーハン 春雨スープ バナナケーキ	○	★ベーコン なると、たまご 鶏肉	★牛乳 生わかめ	にんじん	ねぎ、グリーンピース たけのこ、しょうが ★バナナ	米、米粒麦 緑豆はるさめ 上白糖、小麦粉	サラダ油 ごま油 マーガリン (乳不使用)	692 kcal 21.7 g 24.2 g 2.8 g	4年那須
14水	黒砂糖パン マセドアンサラダ マカロニのクリーム煮	○	鶏肉	★牛乳 ★生クリーム	赤ピーマン にんじん	キャベツ、きゅうり 黄ピーマン、玉葱 ホールコーン にんにく、はくさい マッシュルーム	★黒砂糖パン じゃがいも、小麦粉 三温糖、マカロニ	サラダ油 ★バター	607 kcal 22.6 g 25.9 g 2.5 g	4年那須
15木	ごはん めばるの唐揚げ キャベツのゆかり和え さつまいものみそ汁	○	めばる、油揚げ 赤みそ、白みそ	★牛乳	にんじん	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ	米、三温糖 でんぶ、小麦粉 さつまいも	サラダ油	573 kcal 24.3 g 18.3 g 2.3 g	
16金	キムチクッパ 春雨サラダ 小玉スイカ	○	★豚肉 たまご、赤みそ	生わかめ ★牛乳	にんじん	はくさいキムチ 干し椎茸、はくさい ねぎ、キャベツ きゅうり、★小玉すいか	米、米粒麦 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油 ごま油 白いりごま	581 kcal 18.5 g 20.2 g 2.7 g	
19月	えびクリームライス ヘルシーサラダ さくらんぼ	○	★えび 鶏肉	★牛乳、★粉チーズ ★生クリーム	にんじん	にんにく、玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ、きゅうり ホールコーン ★さくらんぼ	米、米粒麦 小麦粉、しらたき 三温糖	サラダ油 ごま油 ★バター	612 kcal 21.3 g 22.0 g 2.1 g	
20火	ごはん 鮭のみそチーズ焼き ごま和え かきたま汁	○	生サケ、白みそ 木綿豆腐、たまご	★牛乳 ★ピザチーズ 生わかめ	こまつな にんじん	しょうが、もやし ホールコーン 干し椎茸、ねぎ	米、三温糖 でんぶ	白すりごま 白いりごま	571 kcal 30.7 g 18.1 g 2.5 g	
21水	ツナおろしスパゲッティ 切り干し大根のサラダ えんぴつ揚げ(ハトネキ7タ)	○	ツナ水煮 あずき(こし)	刻みのり ★牛乳	にんじん	だいこん 切干しだいこん キャベツ、えだまめ	スパゲッティ 三温糖 はるまきの皮	オリーブ油 サラダ油 白すりごま 白いりごま	580 kcal 26.1 g 18.4 g 2.0 g	
22木	じゃこわかめごはん 焼きししゃも いも煮	○	★豚肉 白みそ 赤みそ	炊きこみわかめ ちりめん、★牛乳 ★ししゃも	にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが 干し椎茸、ごぼう だいこん、ねぎ	米、板こんにやく じゃがいも 三温糖	白いりごま サラダ油	587 kcal 20.9 g 21.1 g 2.3 g	
23金	焼きカレーパン お豆の豆乳クリーム煮 オレンジ	○	鶏肉、豆乳 いんげんまめ(ゆで)	★牛乳	にんじん	しょうが、玉葱 キャベツ、★オレンジ マッシュルーム	★ショートニングパン 上白糖、でんぶ 小麦粉、パン粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン (乳不使用)	585 kcal 24.3 g 26.3 g 2.8 g	
26月	三色丼 もっちもちすいとん汁 とうもろこし	○	たまご 鶏肉、油揚げ	★牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい、しめじ ねぎ、とうもろこし	米、米粒麦 三温糖、小麦粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 白いりごま	635 kcal 26.9 g 20.9 g 2.5 g	2年生 とうもろこし の皮むき
27火	煮干しのしょうゆラーメン 棒餃子 バナナ	○	鶏肉、なると 鶏肉、大豆	生わかめ ★牛乳	にら	にんにく、しょうが もやし、ねぎ、メンマ ホールコーン はくさい、★バナナ	蒸し中華めん 小麦粉 ぎょうざの皮	サラダ油 ごま油	610 kcal 26.6 g 22.6 g 2.8 g	
28水	セルフィッシュバーガー ABCミネストローネ フライドポテト	○	メルルーサ たまご、鶏肉、大豆 いんげんまめ	★牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ セロリ	★ショートニングパン 小麦粉、パン粉 じゃがいも、三温糖 マカロニ	サラダ油	661 kcal 29.8 g 29.7 g 2.9 g	
29木	ゆかりごはん(きび入り) 塩肉じゃが なめこ汁	○	★豚肉、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	玉葱、干し椎茸 だいこん、なめこ ねぎ	米、きび 糸こんにやく じゃがいも、三温糖	サラダ油	574 kcal 19.8 g 18.5 g 2.9 g	
30金	煮ごはん 湯浸ぎす おかしなお菓子な目玉焼き	○	大豆 ★豚肉、鶏肉 八丁みそ	★牛乳 ★カルピス 粉寒天	にんじん	にんにく、しょうが たけのこ、なす 干し椎茸、玉葱 ねぎ、もも缶	米、米粒麦 三温糖、上白糖 でんぶ	サラダ油 ごま油	616 kcal 19.4 g 16.6 g 1.8 g	お富士さん

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。