



令和5年6月 献立表

北区立神谷小学校

| 日 | 行事 | 牛乳 | 献立 | 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 脂質 食塩相当量 | アレルギー (飲用乳除く) |
|----|----|-----------|---|---|--|---|---------------------------------------|--|
| 1 | 木 | ○ | 鮭と小松菜の和風スパゲティ ◆ぱりぱりサラダ さくらんぼ | ●ベーコン,★鮭 | ★スパゲッティ,米油,ごま油 揚げ油,★ワントンの皮,ごま油,米油,砂糖 | にんにく,玉葱,こまつな こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん ★さくらんぼ | 539 kcal 24.3 g 21.2 g 2.2 g | 鮭 スパゲティ ワントンの皮 さくらんぼ |
| 2 | 金 | ○ | ALT先生 メニュー 麦ごはん チキンアドボ 冬瓜五目スープ すいか | 鶏肉,★うずら卵 ●豚肉 | 米,★大麦 米油,砂糖 | にんにく,玉葱,ピーマン,赤ピーマン にんじん,干し椎茸,長ねぎ,とうがん,チンゲンツアイ すいか | 609 kcal 25.6 g 19.9 g 2.4 g | うずら卵 大麦 |
| 5 | 月 | ○ | 麦ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 韓国風肉じゃが 糸寒天の中華和え | 大豆,★ちりめんじゃこ ●豚肉 糸寒天 | 米,★大麦 ★揚げ油,でんぷん,砂糖,白ごま ごま油,しらたき,じゃがいも,砂糖,白ごま 砂糖,ごま油 | にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース キャベツ,にんじん,こまつな | 553 kcal 18.6 g 13.1 g 2.1 g | ちりめんじゃこ 大麦 揚げ油(小麦) |
| 6 | 火 | ○ | 誕生日 デザート ごはん さわらのねぎみそ焼き けんちん汁 あじさいゼリー | ★さわら 油揚げ,豆腐 粉寒天,★カルピス | 米 米油,こんにゃく 砂糖 | しょうが,ねぎ ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな ぶどうジュース | 612 kcal 26.2 g 17.2 g 1.8 g | さわら カルピス |
| 7 | 水 | ○ | ハニーレモントースト タコのトマトシチュー 三色ピクルス | ●ベーコン,★タコ | ★胚芽パン,マーガリン,★バター, はちみつ,砂糖 オリーブ油,砂糖,じゃがいも,★小麦粉 砂糖 | レモン にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ にんじん,だいこん,きゅうり | 585 kcal 23.5 g 19.5 g 2.9 g | タコ 胚芽パン バター 小麦粉 |
| 8 | 木 | ○ | 高野豆腐のそぼろご飯 ゆで空豆 トックスープ | 鶏肉,高野豆腐 ●豚肉,★たまご | 米,★大麦,米油,砂糖,白ごま トック(韓国もち) | しょうが,にんじん,えのきたけ ぞらめめ だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな | 598 kcal 27.2 g 17.7 g 2.0 g | たまご 大麦 |
| 9 | 金 | ○ | 6/11入梅 メニュー ごはん いわしの揚げ浸し 梅しょうゆ和え ◆赤だしみそ汁 | ★いわし 豆腐 | 米 ★揚げ油,でんぷん,砂糖,白ごま 砂糖,ごま油 | しょうが もやし,こまつな,にんじん,梅干し 玉葱,えのきたけ | 630 kcal 26.2 g 21.2 g 3.0 g | いわし 揚げ油 (小麦・魚) |
| 12 | 月 | ○ | キムチクッパ 新じゃがいものそぼろ煮 すいか | ●豚肉,★たまご ●豚肉 | 米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん ごま油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも | しょうが,にんにく,★白菜キムチ,にんじん, たけのこ,しめじ,長ねぎ,らほうれんそう しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース すいか | 606 kcal 22.9 g 15.7 g 2.8 g | たまご 大麦 白菜キムチ (小麦・サバ) |
| 13 | 火 | ○ | ゆかりごはん マスの塩こうじ焼き お浸し だご汁 | ★ちりめんじゃこ ★マス 鶏肉,油揚げ | 米 米油,★小麦粉 | 長ねぎ,にんにく キャベツ,にんじん,こまつな ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな | 586 kcal 29.6 g 16.7 g 1.8 g | ちりめんじゃこ マス 小麦粉 |
| 14 | 水 | ○ | 佐野ラーメン風しょうゆラーメン ししゃものピリ辛焼き ◆いちごミルクゼリー | ●豚肉,★なると,★煮干し ★ししゃも ★調理用牛乳,★生クリーム | ★中華めん,米油 砂糖,ごま油 いちごジャム,砂糖 | にんにく,しょうが,メンマ,にんじん,玉葱,ねぎ, もやし,こまつな しょうが,ねぎ | 608 kcal 27.4 g 19.7 g 3.4 g | なると ししゃも・煮干し 調理用牛乳 生クリーム 中華めん |
| 15 | 木 | 4年生 なし | ○ 麦ごはん 生揚げ甘酢炒め わかめスープ | 生揚げ,●豚肉 鶏肉,わかめ | 米,★大麦 揚げ油,じゃがいも,ごま油,米油,砂糖 ごま油,白ごま | ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,たけ のこ,干し椎茸 もやし,ねぎ | 609 kcal 25.0 g 21.2 g 2.3 g | 大麦 |
| 16 | 金 | 4年生 なし | ○ 鶏ごぼうピラフ ポタージュ フルーツヨーグルト | 鶏肉 ★調理用牛乳,★生クリーム ★ヨーグルト | 米,★大麦,★バター,米油 ★バター,じゃがいも,米 | にんにく,玉葱,ごぼう,にんじん,マッシュ ルーム缶,コーン,グリーンピース 玉葱,セロリー,にんじん みかん缶,★パイン缶 | 617 kcal 20.2 g 19.4 g 1.8 g | 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト 大麦 バター パイン缶 |
| 19 | 月 | ○ | ごはん 鮭のみそ漬け焼き ごま酢和え みそ汁 | ★鮭 油揚げ,わかめ | 米 白ごま,砂糖 じゃがいも | こまつな,にんじん,キャベツ,もやし 玉葱 | 567 kcal 28.4 g 14.7 g 2.0 g | 鮭 |
| 20 | 火 | ○ | 加ーピラフ和イリスかけ じゃこと小松菜サラダ 冷凍みかん | 鶏肉,★調理用牛乳,★ チーズ ★ちりめんじゃこ | 米,★大麦,★バター,米油,★小麦粉 米油,砂糖,白ごま | 玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーン ピース こまつな,もやし,キャベツ,にんにく,しょう が 冷凍みかん | 652 kcal 21.3 g 22.6 g 1.9 g | 調理用牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 大麦・小麦粉 バター |
| 21 | 水 | ○ | あごだしうどん ごぼ天 みそドレサラダ | 鶏肉,★かまぼこ,油揚げ ★きびなご ●豚肉,豆腐 ★たまご | ★うどん 揚げ油,★小麦粉 砂糖,米油 | 葉ねぎ ごぼう きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン,しょう が | 566 kcal 22.9 g 20.6 g 2.0 g | かまぼこ うどん 小麦粉 |
| 22 | 木 | ○ | かしわめし きびなごのカレー揚げ 麦みその豚汁 丸ぼうろ | 鶏肉 ★きびなご ●豚肉,豆腐 ★たまご | 米,★大麦,米油,砂糖,白ごま ★揚げ油,でんぷん 米油,こんにゃく,じゃがいも ★小麦粉,砂糖,はちみつ | ごぼう,干し椎茸,たけのこ ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,こ まつな | 601 kcal 25.5 g 18.4 g 1.6 g | きびなご たまご 大麦・小麦粉 揚げ油(小麦) |
| 23 | 金 | ○ | ガーリックトースト コーンシチュー メロン | 鶏肉,★調理用牛乳 | ★胚芽パン,マーガリン,オリーブ油 米油,じゃがいも,米油,★バター,★ 小麦粉 | にんにく 玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,ク リームコーン メロン | 592 kcal 22.5 g 23.8 g 2.5 g | 調理用牛乳 胚芽パン バター 小麦粉 |

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

次ページあります。



令和5年6月 献立表

北区立神谷小学校

| 日 | 行事 | 牛乳 | 献立 | 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 脂質 食塩相当量 | アレルギー (飲用乳除く) |
|---------|-----------|----|----------------|-----------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 26 月 | | ○ | 豆乳あんかけチャーハン | ★たまご,鶏肉,豆乳 | 米,★大麦,米油,ごま油,でんぷん | 長ねぎ,玉葱,にんじん,かしら茸,クリンピース | 612 kcal | たまご 大麦 ワンタン皮 |
| | | | スパイシービーンズ | ひよこまめ | 揚げ油,でんぷん | | 24.1 g | |
| | | | ワンタンスープ | 鶏肉 | でんぷん,★ワンタンの皮 | しょうが,しめじ,玉葱,もやし,にんじん,こまつな | 16.2 g | |
| 27 火 | | ○ | ◆スパゲティナポリタン | ●ハム,●ウィンナー,★チーズ | ★スパゲッティ,米油,砂糖 | ピーマン,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,ホールトマト缶 | 562 kcal | チーズ スパゲティ パイン缶 |
| | | | チーズとバジルドレサラダ | ★チーズ | 米油,砂糖 | 赤ピーマン,キャベツ,チンゲンツアイ,玉葱 | 22.5 g | |
| | | | 白玉ポンチ | 4年生 観劇メニュー | 白玉粉,砂糖 | ★パイン缶,みかん缶 | 16.8 g | |
| 28 水 | | ○ | かぼちゃ入りドライカレー | ●豚肉,大豆 | 米,★大麦,米油,★小麦粉 | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,かぼちゃ | 578 kcal | 大麦 小麦粉 |
| | | | コールスローサラダ | | 米油 | キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉葱 | 20.7 g | |
| | | | メロン | | | メロン | 16.5 g | |
| 29 木 | 4年生 なし | ○ | ごはん | | 米 | | 614 kcal | ホキ ツナ缶 たまご |
| | | | ホキの変わりソース | ★ホキ | 揚げ油,でんぷん,米油,砂糖 | 玉葱 | 25.8 g | |
| | | | ツナとひじきのピリッとサラダ | ★ツナ缶,干ひじき | 米油,砂糖 | キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん | 21.7 g | |
| 30 金 | | ○ | 焼き鳥丼 | 鶏肉 | 米,米油,揚げ油,じゃがいも,でんぷん | しょうが,ねぎ,玉葱,にんにく,りんご | 628 kcal | みんな で 給食 |
| | | | けんちん汁 | 油揚げ,豆腐 | 米油,こんにゃく | ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな | 24.6 g | |
| | | | 水ようかん | あずき | 砂糖 | | 19.3 g | |
| | | | | | | | 2.0 g | |

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
 ※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。