



令和3年6月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	献立	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 脂質 食塩相当量	備考
1	火	キムチクッパ 春雨のレモン酢和え チーズポテト餃子	○	★豚肉, ★たまご, ★飲 用乳, ★チーズ	米, 米油, ごま油, 三温糖, でん ぷん, はるさめ, 大豆油(揚げ 油), ★ぎょうざの皮, じゃがい も, ★小麦粉	しょうが, にんにく, はくさいキムチ, にんじん, たけのこ, しめじ, 長ねぎ, に ら, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, コーン, きくらげ, レモン	696 kcal 23.1 g 19.5 g 3.0 g	
2	水	ガーリックフランス マカロニチキンポトフ カミカミサラダ	○	★飲用乳, ★ベーコン, 鶏肉, ★いか(する め), ★ちりめんじゃ こ	★ソフトフランスパン, マーガ リン, 米油, じゃがいも, ★マカ ロニ, ★白ごま, 米油, ごま油	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, ご ぼう, だいこん, きゅうり	619 kcal 25.2 g 24.1 g 2.9 g	↓カミカミ 献立
3	木	ごはん さわらの西京焼き かりぼり漬け 塩豚汁, 冷凍白桃	○	★飲用乳, ★さわら, 昆 布, ★豚肉, 豆腐	米, 三温糖, 油, ★白ごま, 米油, こんにゃく, じゃがいも	大根つぼ漬け, キャベツ, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, 白桃	651 kcal 29.1 g 18.4 g 2.5 g	↑カミカミ 献立
4	金	肉うどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ メロン	○	★豚肉, かまぼこ, ★飲 用乳, 大豆, ★ちりめん じゃこ	★うどん, 三温糖, 大豆油(揚げ 油), でんぷん, ★白ごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こま つな, メロン	600 kcal 27.1 g 20.7 g 2.4 g	
7	月	ごはん アトボ(うずら卵入り) 春雨スープ パイン入りサイダーゼリー ブルーベリージャムサンド ツナとひよこ豆の トマトシチュー メロン	○	★飲用乳, ★豚肉, ★う ずら卵, 豆腐, 粉寒天	米, 三温糖, はるさめ, ごま油, 上白糖	玉葱, にんにく, にんじん, 干し椎茸, も やし, こまつな, パイン缶	708 kcal 25.6 g 22.6 g 3.1 g	ALTIMIN先生 祖国の料理 (フィリピン)
8	火	ジャージャー麺 冬瓜五目スープ フルーツヨーグルト	○	★飲用乳, ★ベーコン, ★ツナ缶, ひよこめ	★食パン, マーガリン, 米油, 三 温糖, じゃがいも	ブルーベリージャム, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, メロン	576 kcal 19.5 g 21.0 g 2.5 g	
9	水	あなごちらし寿司 沢煮梅 さくらんぼ	○	油揚げ, ★たまご, ★あ なご★飲用乳, 鶏肉	米, 三温糖, 米油, でんぷん	干し椎茸, かんぴょう, にんじん, ごぼ う, たけのこ, えのきたけ, だいこん, 長 ねぎ, さくらんぼ	588 kcal 22.0 g 17.2 g 2.7 g	
10	木	ジャージャー麺 冬瓜五目スープ フルーツヨーグルト	○	★豚肉, 大豆, ★飲用 乳, 鶏肉, ★ヨーグルト	米油, ★蒸し中華めん, 米油, ご ま油, 三温糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉葱, たけ のこ, 干し椎茸, にんじん, とうがん, チ ンゲンツアイ, ★みかん缶, パイン缶	615 kcal 25.8 g 18.3 g 2.8 g	入梅(にゅうばい) 献立
11	金	ごはん いわしの蒲焼き 梅しょうゆ和え 鶏ごぼろ汁	○	★飲用乳, いわし, 鶏 肉, 生揚げ	米, 大豆油(揚げ油), でんぷん, 三温糖, ★白ごま, 米油, こんに ゃく	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, 梅干し, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	680 kcal 27.4 g 23.1 g 3.1 g	
14	月	あぶ玉丼 おなか和え フルーツみつ豆	○	★豚肉, 油揚げ, ★かまほ こ, ★たまご, ★飲用乳, ★かつお節, 赤えんどう 豆, 粉寒天	米, 三温糖, でんぷん, 砂糖	干し椎茸, 玉葱, にんじん, さやいんげ ん, キャベツ, こまつな, ★みかん缶, パ イン缶, 黄桃缶	670 kcal 27.3 g 20.1 g 2.4 g	
15	火	♥わかめご飯♥ いかの香味焼き ゆで空豆 飛鳥汁	○	炊きこみわかめ, ★ち りめんじゃこ, ★飲用 乳, ★いか, 鶏肉, 油揚 げ, ★調理用乳	米, ★白ごま, 米油, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, そらまめ, に んじん, 玉葱, だいこん, こまつな	589 kcal 29.4 g 13.6 g 2.4 g	読書週間メニュー 「ぞら豆のベッド」 ハートのにんじん リクエスト
16	水	♥きなご揚げパン♥ 野菜卵スープ 五目ひじきサラダ 冷凍りんご	○	きな粉, ★飲用乳, ★た まご, 油揚げ, 干ひじ き, 大豆	大豆油(揚げ油), ★コッペパ ン, 砂糖, 米油	玉葱, にんじん, たけのこ, チンゲン ツアイ, 干し椎茸, キャベツ, こまつな, りんご	573 kcal 20.1 g 23.6 g 2.7 g	ハートのにんじん リクエスト
17	木	ごはん 銀だらのみそ漬け焼き 五色和え いもだんご汁	○	★飲用乳, ★銀だら, ★ 豚肉	米, ★白ごま, 三温糖, じゃがい も, でんぷん, こんにゃく	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, コーン, だいこん, 長ねぎ	660 kcal 24.2 g 20.9 g 2.7 g	
18	金	スパゲティペスタトーレ ♥野菜チップス♥ メロン	○	★ベーコン, ★いか, ★ えび, ★飲用乳	★スパゲッティ, 米油, オリー ブ油, 三温糖, ★小麦粉, 大豆油 (揚げ油), さつまいも	にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, マッシュルーム缶, ホールトマト缶, れ んこん, メロン	569 kcal 20.8 g 16.5 g 1.4 g	ハートのにんじん リクエスト
21	月	じゃこの佃煮のせごはん 肉じゃが 糸寒天のごま酢和え	○	★ちりめんじゃこ, ★ 飲用乳, 大豆, ★豚肉, 糸寒天	米, 三温糖, ★白ごま, 米油, 糸 こんにゃく, じゃがいも	玉葱, グリンピース, にんじん, キャベ ツ, こまつな, コーン	614 kcal 22.1 g 14.3 g 2.0 g	
22	火	チキンパエリア サーモンのハーフパン粉焼き りっちゃんサラダ	○	鶏肉, ★飲用乳, ★キン グサーモン, ★ハム, ★ かつお節, 昆布	米, オリーブ油, ★パン粉, 米 油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュ ルーム缶, 赤ピーマン, グリンピース, レモン, キャベツ, コーン, きゅうり	587 kcal 27.5 g 20.1 g 2.2 g	読書週間メニュー 「サラダでけんき」
23	水	ミルクパン ポークビーンズ バジルドレッシング サラダ	○	★飲用乳, 大豆, ★豚肉	★ミルクパン, 米油, ★バター, ★小麦粉, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, しょうが, ト マトジュース, キャベツ, コーン, チン ゲンツアイ, 赤ピーマン	591 kcal 24.5 g 23.9 g 1.8 g	
24	木	枝豆じゃこごはん アジフライ いそ和え 赤だしみそ汁	○	★ちりめんじゃこ, ★ 飲用乳, ★アジ, のり, 豆腐	米, ★白ごま, ★大豆油(揚げ 油), ★小麦粉, ★パン粉	えだまめ, ほうれんそう, もやし, コー ン, 玉葱, えのきたけ	659 kcal 29.4 g 19.2 g 2.6 g	
25	金	あんかけ焼きそば 小松菜ナムル 杏仁豆腐	○	★豚肉, ★飲用乳, 粉寒 天, ★調理用乳, ★オイ スターソース	米油, ★蒸し中華めん, 米油, ご ま油, でんぷん, ★白ごま, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, たけの こ, 玉葱, 干し椎茸, もやし, はくさい, こまつな, キャベツ, ★みかん缶, パ イン缶, レモン	588 kcal 22.5 g 17.3 g 2.1 g	
28	月	ハヤシライス ツナのオリーブ ドレッシングサラダ すいか	○	★豚肉, ★飲用乳, ★ツ ナ缶, ★デミグラス ソース	米, ★大麦, 米油, 米油, ★パ ター, ★小麦粉, じゃがいも, オ リーブ油	にんにく, 玉葱, マッシュルーム缶, グ リンピース, 赤ピーマン, キャベツ, こ まつな, きゅうり, レモン, すいか	681 kcal 20.5 g 21.6 g 2.0 g	
29	火	ごはん ホキの変わりソース いんげんごま和え みそ汁	○	★飲用乳, ★ホキ, 油揚 げ	米, ★大豆油(揚げ油), でんぷ ん, 米油, 三温糖, ★白ごま, じゃがいも, ★練りごま	玉葱, さやいんげん, もやし, にんじん, コーン, キャベツ, ねぎ	629 kcal 24.6 g 19.2 g 2.2 g	誕生日給食
30	水	ドライカレートースト ♥ABCスープ♥ じゃこわかめサラダ	○	★豚肉, ★チーズ, ★飲 用乳, 鶏肉, ★ちりめん じゃこ, わかめ	★胚芽食パン, マーガリン, 米 油, ★小麦粉, ★マカロニ, 米 油, 三温糖, ★白ごま	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし	605 kcal 28.2 g 25.7 g 3.5 g	ハートのにんじん リクエスト

★の食材はアレルギー、宗教食対応の食材です。
 ※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。
 ※ 感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、
 果物は、果肉を手で触るものは避けます。