

6月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

えいせいに きをつけて しょくじしよう

令和4年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとな なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
1 水	みそラーメン じゃがいももち		ぶたにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ ホールコーン なら ねぎ	687 25.3
2 木	ごもくチャーハン ちゅうかサラダ とうふのスープ		ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ ピーマン きゅうり パセリ もやし にんじん たまねぎ	587 21.8
3 金	メキシカンライス まめツナサラダ くだもの		とりにく えび まぐろ (ツナ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう パター ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン キャベツ もやし レモン マッシュルーム くだもの	589 20.7
6 月	ごぼうピラフ だいずとさつまいもの カリカリあげ コーンいりスープ		とりにく だいず かえりにほし たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター さつまいも かたくりこ ごま	しょうが グリンピース にんじん たまねぎ ホールコーン にんじん ごぼう クリームコーン	586 20.8
7 火	あげパン はるさめスープ ソーダフルーツポンチ		とりにく ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	パン パター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう サイダー	しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな おうとう みかん パイン	587 20.1
8 水	ごまごはん ぶたにくとたまごのちゅうかに ちゅうかスープ		ぶたにく うすらたまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	631 22.8
9 木	むぎごはん かみかみつくだに にくじゃが みそしる		ちりめんじゃこ かつおぶし みそ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	588 25.4
10 金	むぎごはん しろみざかなのチリソースがけ パンサンスー あおなのスープ		とりにく メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ こまつな	589 23.0
13 月	むぎごはん チンジャオロース たまごスープ		ぶたにく とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン もやし たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん さやえんどう	647 25.0
14 火	くろざとうパン クリームシチュー あじさいゼリー		とりにく チーズ なまクリーム かんてん にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら マカロニ パター こむぎこ いんげんまめ じゃがいも ぶどうジュース	にんじん たまねぎ アスパラガス レモン	649 20.7
15 水	にくうどん サーターアンダギー		ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう ごま いんげんまめ こんにゃく こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	640 27.9
16 木	こぎつねごはん さかなのたつたあげ さっぱりおろしじる		とりにく あぶらあげ ホキ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	にんじん しょうが だいこん ねぎ みすな	623 28.7
17 金	じゃこいりわかめごはん ちくせんに みそしる		ちりめんじゃこ とりにく わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	611 25.4
20 月	バターライス ポークストロガノフ やさいスープ くだもの		ぶたにく なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	こめ パター さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ グリンピース アスパラガス くだもの	600 20.9
21 火	うめごまごはん しろみざかなのいそフライ そくせきあえ けんちんじる		メルルーサ たまご のり とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こむぎこ パンこ こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	うめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり はくさい こまつな	620 27.8
22 水	レモントースト チキンピーズ ハニーサラダ		とりにく チーズ だいず ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら パター はちみつ さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	レモン しめじ にんじん トマト きゅうり キャベツ たまねぎ	666 22.8
23 木	ジャージャーメン サンラータンふうスープ		ぶたにく とりにく ベーコンとうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし えのきたけ こまつな	624 27.7
24 金	えだまめとじゃこのチャーハン やきにくサラダ ならたまスープ		ちりめんじゃこ ちくわ ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ホールコーン ねぎ にんじん えだまめ キャベツ なら もやし きゅうり レモン たまねぎ	585 23.9
27 月	ガバオライス タイふうはるさめパリパリサラダ		ぶたにく とりにく チーズ だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん きゅうり もやし セロリー	589 22.7
28 火	むぎごはん いかのカレーふうみフライ かわりきんぴら こじる		いか たまご ぶたにく さつまあげ とりにく みそ とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	686 29.9
29 水	とりにくのクリームライス ぶたにくとキャベツのスープ オレンジゼリー		とりにく ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも オレンジジュース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ さやいんげん	624 18.8
30 木	むぎごはん さばのごまみそやき だいこんサラダ かきたまじる		ぶたにく とりにく さば とうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう	606 28.3

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

ブックメニューの日 3日「すいか!」 学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!