

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3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやくになるしょくひん	はたらくちからになるしょくひん	からだのちようしを とどのえるしょくひん	
1 火	セルフフィッシュバーガー カレースープ くだもの		メルルーサ たまご とうり ベーコン きゅうに ゆう	パン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン くだもの	601 29.1
2 水	チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ		とり くに ベーコン きゅうに ゆう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	トマト にんじん たまねぎ グリーンピース さやいんげん キャベツ きゅうり	578 17.3
3 木	きつねうどん ジャーマンポテト フルーツポンチ		ぶた にく あぶら あげ ベーコン きゅうに ゆう	うどん さとう じゃがいも バター	にんじん しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ パセリ にんにく りんご なし おうとう	715 30.4
4 金	ごぼうピラフ だいずとさつまいもの カリカリあげ コーンスープ		とり にく だいず かけ りに ほしたまご きゅうに ゆう	こめ あぶら さとう バター さつまいも かけ りこ こまつ	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース にんじん たまねぎ ホールコーン クリーム コーン	584 21.1
7 月	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 くだもの		とり にく ぶた にく きゅうに ゆう	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー くだもの	645 18.7
8 火	むぎごはん いかのカレー ふうみ フライ かわりきん びらごじる		いか たまご ぶた にく さつまあげ とうり にく みそ とうふ だいず きゅうに ゆう	こめ むぎこ むぎこ パンこ じゃがいも こんにやく 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	684 31.9
9 水	くろさとうパン チリコンカン かいそうサラダ		ぶた にく とうり にく だいず わかめ とさかの り きゅうに ゆう	パン うすらまめ じゃがい も マカロニ あぶら こまつ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく トマト キャベツ	610 22.7
10 木	こんぶごはん さかなのこまつえん ぶら おひだし みそじる		とり にく あぶら あげ こんぶ ホキ たまご わかめ みそ	こめ あぶら さとう こまつ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん キャベツ もやし さやいんげん たまねぎ	589 28.1
11 金	チャーシューメン サンラータン ふう スープ		ぶた にく とうり にく ベーコン とうふ たまご みそ きゅうに ゆう	ちゅうかめん あぶら こまつ あぶら さとう かけりこ	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 だけ こまつな	629 27.4
14 月	ダッカルピどん ナムル ソーダフルーツ ポンチ		とり にく きゅうに ゆう	こめ こまつ あぶら さとう こまつ サイダー あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ はく さい いら もやし きゅうり りんご おうとう なし	579 18.4
15 火	カラフルピラフ まめツナサラダ はくさいスープ		とり にく ツナ ベーコン きゅうに ゆう	こめ バター あぶら さとう こまつ あぶら いんげん まめ	にんじん グリーン ピース ホールコーン ピーマン キャベツ もやし しいたけ はくさい たまねぎ	576 19.5
16 水	レモントースト チキンピース ハニーサラダ		とり にく チーズ だいず ベーコン きゅうに ゆう	パン さとう あぶら こむぎこ バター はちみつ じゃがいも マカロニ	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	660 22.6
17 木	えだまめとじゃこの チャーハン やきにく サラダ いらたま スープ		ちりめんじゃこ ちくわ ぶた にく とうり たまご きゅう に ゆう	こめ あぶら さとう こまつ あぶら かけ りこ	しょうが ホール コーン にんじん ねぎ えだまめ キャベツ もやし にんじん きゅうり いら たまねぎ	581 28.2
18 金	みそラーメン じゃがいものケチャップ あえ あじさいゼリー		ぶた にく とうり にく みそ かんてん にゅう さん きんい りんご	ちゅうかめん あぶら こまつ あぶら さとう バター こまつ じゃがい も ぶどうジュース	にんにく しょうが にんじん キャベツ ホールコーン もやし いら ねぎ たまねぎ	669 22.7
21 月	バターライス ホークストロガノフ やさしいスープ くだもの		ぶた にく なま クリーム とうり にく ベーコン きゅうに ゆう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ アスパラ ガス くだもの	620 21.4
22 火	ごましおごはん さけのおやき もやしのすのもの とんじる		さけ ぶた にく とうふ みそ きゅうに ゆう	こめ あぶら こまつ あぶら こんやく じゃがいも こまつ	もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう	589 30.4
23 水	のさわなチャーハン はるまき たまご スープ		とり にく ちりめん じゃこ ぶた にく たまご わかめ ベー コン	こめ むぎこ こまつ あぶら こまつ さとう あぶら はる まき かけりこ こむぎこ	にんじん のさわな にんじん キャベツ しいたけ もやし たまねぎ	610 23.0
24 木	ぶどうパン ホワイトシチュー コールスロー サラダ		とり にく ベーコン きゅうに ゆう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ほしぶどう にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり	578 18.7
25 金	スパゲティミートソース きゅうりとキャベツの サラダ フォカッチャ		ぶた にく とうり にく チーズ だいず きゅうに ゆう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう きょうりきこ オリーブ オイル バター	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリ きゅうり キャベツ	714 25.9
28 月	ナン キーマカレー マカロニスープ		ぶた にく だいず チーズ とうり にく ベーコン きゅうに ゆう	ナン あぶら さとう バター こむぎこ マカロニ	にんにく しょうが にんじん セロリー トマト キャベツ パセリ	610 27.0
29 火	うめごまごはん しろみざかなの たつたあげ わふう サラダ すましじる		メルルーサ あぶら あげ とうふ わかめ きゅうに ゆう	こめ こまつ あぶら さとう かけりこ	うめ しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	596 26.4
30 水	ソースやきそば とうふとおおなの スープ オレンジゼリー		ぶた にく とうり にく かんてん とうふ きゅうに ゆう	ちゅうかめん あぶら こまつ あぶら さとう オレンジジュース	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン ねぎ こまつな	576 22.5

※ 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。
 □ フックメニューの日。「こまつたさんのシチュー」 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!