

# 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をしよう。

令和2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	にぎゆゆう	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	からだのちょうしをととのえるしょくひん	
15月	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく,チーズ,ぎゅうにゅう,かつお,ハム	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,トマト,にんじん,りんご,トマトケチャップ,ふくじんづけ,キャベツ,コーン,きゅうり	699 18.0
16火	きなこあげパン しらたまスープ じゃがバター		きなこ,ぎゅうにゅう,とうふ,けつりぶし,こんぶ,とりにく,たまご	ショートニングパン,さとう,しらたまこ,ごまあぶら,じゃがいも,バター	しいたけ,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	633 22.8
17水	ミートソーススパゲティー ちょこれーとむしパン いもいもサラダハニーマスタード		ぶたにく,とりにく,ピザチーズ,ぎゅうにゅう,	スパゲティー,オリーブゆ,あぶら,さつまいも,じゃがいも,さとう,はちみつ,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎホールトマト,トマトペースト,トマトケチャップ,キャベツ	713 19.0
18木	キムタクチャーハン わかめスープ くだもの		ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく,みそ,とうふ,わかめ	こめ,あぶら,いりごま,ごまあぶら	にんじん,はくさいキムチ,たくあん,ピーマン,にんにく,たまねぎ,ねぎ,くだもの	587 21.3
19金	3しょくどん みそしる くだもの		ツナ,たまご,ぎゅうにゅう,あぶらあげ,わかめ,みそ,けつりぶし	こめ,さとう,あぶら	ほうれんそう,もやし,たまねぎ,くだもの	656 28.2
22月	ダッカルビどん しおナムル サイダーポンチ		とりにく,コチュジャン,ぎゅうにゅう	こめ,ごまあぶら,さとう,いりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさいキムチ,はくさい,にら,もやし,こまつな,パイン,みかん,もも	614 19.6
23火	こくとうパン クリームチーズ ビーンズシチュー ごぼうチップサラダ		クリームチーズ,ぎゅうにゅう,とりにく,いんげんまめ	こくとうパン,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,セロリー,キャベツ,きゅうり,ごぼう	618 20.3
24水	チリビーンズライス コールスローサラダ		ベーコン,ぶたにく,とりにく,だいず,チーズ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,さとう	トマトピューレ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,トマトケチャップ,キャベツ	610 20.6
25木	ごはん にくじゃがのうまにかみかみつくだに みそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,けつりぶし,さつまあげ,じゃこ,けつりぶし,しおこんぶ,わかめ,みそ	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも,いりごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,だいこん,ねぎ	637 30.0
26金	やしそば べにしょうが あんにんどうふ		ぶたにく,ぎゅうにゅう,かんてん,エバミルク,	ちゅうかめん,あぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら,あおのり,べにしょうが,パイン,もも,みかん	563 18.0
29月	さんまごはん すいもの やさいのこぶちゃあえ		さんま,けつりぶし,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,いりごま,かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう	しそ,みつば,キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり	573 20.2
30火	コーントースト コールスローサラダ トマトシチュー		ピザチーズ,ぎゅうにゅう,とりにく	しょくパン,マヨネーズ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	コーン,たまねぎ,パセリ,にんにく,セロリー,にんじんホールトマト,トマトピューレ,トマトケチャップ,キャベツ	616 21.6

※ 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。  
 ※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー となります。

