

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。

令和元年

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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか	行事
			ちやに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		
3月	もやしごはん さかなのかりんとあげ やさいのしょうがふうみ すましじる		ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゅう, メルルーサ, こんぶ, けずりぶし, はんぺん, わかめ	こめ, さとう, ごま, かたくり こ	まめもやし, もやし, ねぎ, にんにく, きゅうり, にんじん, だいこん, えの きたけ	601 27.4	A5
4火	じゃこチャーハン はるまき ちゅうかスープ		じゃこ, ハム, たまご, ぎゅう にゅう, ぶたにく, とりにく	こめ, あぶら, ごま, はるさめ, かたくりこ, はるまきのかわ, ごまあぶら	ねぎ, にんじん, ほししいたけ, ピー マン, にら, たけのこ, もやし, にんに く, しょうが, しなちく, キャベツ, こ まつな	608 26.5	
5水	きつねどんぶり やさいのこぶちあえ なめこじる		あぶらあげ, たまご, けずりぶ し, ぎゅうにゅう, とうふ, み そ	こめ, さとう, かたくりこ, ご ま	えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, キャ ベツ, だいこん, にんじん, きゅうり, な めこ	620 27.9	
6木	ガーリック・スト&メント・スト チリコンカン ハニーサラダ		ぎゅうにゅう, しろいんげん まめ, ベーコン, ぶたにく	コッペパン, バター, さとう, あぶら, こむぎこ, はちみつ	にんにく, パセリ, レモン汁, たまね ぎ, にんじん, ホールトマト, トマト ケチャップ, さやいんげん, きゅう り, キャベツ	666 20.8	
7金	たまごチャーハン チンジャオロース あおなのちゅうかスープ		たまご, ぎゅうにゅう, ぶたに く, とりにく	こめ, ごまあぶら, あぶら, か たくりこ, さとう, はるさめ	ねぎ, にんにく, たけのこ, もやし, ピーマン, しょうが, ほししいたけ, にんじん, キャベツ, こまつな	623 30.6	
10月	ごはん さばのみそに やさいのからしあえ あんかけじる		ぎゅうにゅう, さば, みそ, け ずりぶし, とりにく	こめ, さとう, そうめん, あら れふ, かたくりこ	ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, キャベツ	629 30.6	
11火	つけラーメン ゆでやさい ツナぎょうざ		ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゅう, ツナ, チーズ	ちゅうかめん, あぶら, さと う, キョウザのかわ, マヨネー ズ, ラーゆ	ねぎ, しょうが, にんにく, とうもろ こし, にんじん, キャベツ, もやし, に ら, たまねぎ, パセリ	635 27.2	
12水	きなこあげばん 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, けずりぶし, こんぶ, とり にく, たまご	ショートニングパン, さとう, しらたまご, ごまあぶら, じゃ がいも, バター	ほししいたけ, にんじん, キャベツ, ねぎ, こまつな	633 22.8	B5
13木	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく, ぎゅうにゅう, こな 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, とうもろこし, きゅうり	708 17.4	遠1・2年 試食会
14金	コーントースト コールスローサラダ トマトシチュー		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	とうもろこし, 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	
17月	ミートソーススパゲティー チョコレートケーキ いもいもサラダ ハニーマスタード		ぶたにく, とりにく, チーズ, ぎゅうにゅう	スパゲティー, オリーブオイ ル, 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	A4
18火	とりなんばん ゆでやさい かわりだいがくいも		こんぶ, とりにく, あぶらあ げ, かまぼこ, ぎゅうにゅう, かえりにほし	うどん, さつまいも, あぶら, さとう, ごま	ほししいたけ, にんじん, ねぎ, たま ねぎ, みつば	613 21.7	
19水	さんまのかばやきどん やさいのさっぱりあえ すましじる		さんま, たまご, けずりぶし, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ, 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	612 22.2	A4
20木	ごはん しゃけのしおやき ゆかりがけ とんじる		ぎゅうにゅう, さけ, ぶたに く, とうふ, みそ, あぶらあげ	こめ, じゃがいも, いたこん にやく	キャベツ, きゅうり, にんじん, こぼ う, だいこん, ねぎ, みかん	587 29.9	
21金	ドライカレー じゃがいものハニーサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゅう, かんてん	こめ, バター, あぶら, じゃが いも, はちみつ, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にん じん, ピーマン, 干しぶどう, トマト ピューレ, きゅうり, キャベツ, ぶど うジュース	645 17.5	音6年
24月	ごはん にくじゃがのうまに かみかみちくぜん みそじる		ぎゅうにゅう, ぶたにく, けず りぶし, さつまあげ, じゃこ, けずりぶし, しおこんぶ, わか め, みそ	こめ, あぶら, いたこんにゃ く, さとう, じゃがいも, 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	A5
25火	まめごはん まめあじのにびたし ゆかりがけ すましじる		だいず, ぎゅうにゅう, まめあ じ, こんぶ, けずりぶし, あぶ らあげ	こめ, もちこめ, かたくりこ, さとう, ごま	あおのり, キャベツ, きゅうり, にん じん, ほししいたけ, たまねぎ, ねぎ	620 31.5	
26水	すぶたどん もやしスープ くだもの		ぶたにく, うずらのたまご, ぎゅうにゅう, とりにく	こめ, かたくりこ, じゃがい も, あぶら, さとう	ほししいたけ, たまねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン, にんにく, しょ うが, もやし, ねぎ, こまつな, くだ もの	658 23.0	
27木	チキンライス クリームシチュー くだもの		とりにく, ぎゅうにゅう, ベー コン, チーズ, なまクリーム	こめ, バター, あぶら, じゃが いも, こむぎこ	たまねぎ, にんじん, マッシュルー ム, トマトケチャップ, パセリ, くだ もの	619 19.1	
28金	はちみつトースト フィッシュ&チップス ABCスープ		ぎゅうにゅう, メルルーサ, た まご, ベーコン, とりにく	しょくパン, バター, はちみ つ, こむぎこ, じゃがいも, あ ぶら, マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロ リー	598 26.5	

※ 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。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー 音楽鑑賞教室=音 遠足=遠 となります。