



# 6月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和4年5月27日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質
1 水		むぎごはん・だいずふりかけ トマトにくじゃが・おひたし	だいず いとけずりぶし あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ エリンギ トマト さやいんげん キャベツ もやし こまつな	620 (kcal) 22.2 (g)
2 木		むぎごはん・さけのねぎみそやき ななさいきんぴら・むらくもじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく くわわかめ たまご	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん	しょうが ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ もやし こまつな	632 28.8
3 金		★地産地消★ カレーうどん・いとかんてんサラダ あしたばカフェケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう いとかんてん とうにゅう	うどん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり もやし タカノツメ あしたば	635 22.2
6 月		かみかみごはん ししゃものいそべあげ やさいのからししょうゆあえ とうにゅうじたてのみそしる	さきいか ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも たまご あおのり とりにく みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんじん しょうが さやいんげん もやし こまつな はくさい ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ	626 28.6
7 火		ごもくチャーハン じゃことはるさめのサラダ くだもの(こたますいか)	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ちりめんじゃこ	あぶら こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく チンゲンサイ もやし きゅうり こたますいか	610 20.1
8 水		ガーリックフランス とりにくのブラウンシチュー キャロットソースサラダ	こなチーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム	ソフトフランスパン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	661 23.5
9 木		ぶたにくとあおなのあんかけそば サウピカンサラダ くだもの(あまなつみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ キャベツ ホールコーン あまなつみかん	619 20.9
10 金		★入梅★ うめごはん・あじのなんばんづけ きりぼしだいこんとやさいのごまあえ あじさいゼリー	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あじ ひじき カルピス こなかんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま	うめぼし だいこん ねぎ しょうが タカノツメ きりぼしだいこん こまつな キャベツ にんじん	612 23.4
13 月		ちゅうかどん・キャベツのあますかけ もずくとたまごのスープ くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう もずく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり ねぎ れいとうみかん	641 27.1
14 火		むぎごはん とりにくのかおりみそだれやき じゃがいものバターに・キャベツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも バター あぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし	669 24.2
15 水		むぎごはん いわしのあまみそがけ いそかあえ・すましじる	ぎゅうにゅう いわし みそ のり とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	しょうが りんご もやし こまつな はくさい ねぎ	623 25.6
16 木		くろざとうパン ポテトグラタン・カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ	くろざとうパン あぶら こめこ じゃがいも さとう	しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ あかピーマン ホールコーン	661 25.3
17 金		ドライカレー・コーンサラダ くだもの(パイナップル)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こめこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン パイナップル	671 21.5
20 月		むぎごはん・ひじきコロッケ キャベツのソテー えのきとわかめのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ	675 21.7
21 火		ミルクパン・さかなのハーブパンこやき グリーンポテト ひよこまめいりやさいスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ あおのり ベーコン ぶたにく ひよこまめ	ミルクパン パンこ オリーブオイル じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	607 27.9
22 水		♪旬の食材♪ こうやどうふのそぼろどん・ごじる くだもの(さくらんぼたべくらべ)	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ さやいんげん こまつな さくらんぼ	666 28.1
23 木		★2年生とうもろこし皮むき★ しんごぼうのパペロンチーノ コロコロポテトのサラダ・とうもろこし	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら	にんにく タカノツメ たまねぎ ごぼう パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	664 23.1
24 金		むぎごはん・いかのレモンしょうゆ おかかあえ・じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いか いとけずりぶし あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが レモン キャベツ もやし にんじん ねぎ	601 26.7
27 月		むぎごはん・さばのみぞれかけ もやしのあますぞえ・さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく	しょうが だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり ほししいたけ	605 26.0
28 火		「14ひきのあさごはん」 いちごジャムサンドコッペパン きのこのクリームスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう なまクリーム	コッペパン いちごジャム あぶら じゃがいも バター こめこ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	606 22.4
29 水		「やさいのおしゃべり」 マーボーなすどん きゅうりとだいこんのちゅうかあえ フルーツポンチ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ なす だいこん きゅうり みかん パイナップル りんご りんごジュース	643 19.7
30 木		「にんじんばたけのパピフペポ」 にんじんピラフのホワイトソースかけ だいずサラダ・くだもの(メロン)	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう ほたて チーズ だいず	こめ むぎ バター あぶら こめこ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり メロン	625 22.8

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。