

6月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-------------------------------------|----|---------------------------------------|--|---|--|---------------------------------------|
| 1木 | モリモリモやしどん | ○ | さつまじる かわちばんかん | とりにく、だいず、牛乳、とりにく、 なまあげ | こめ、むぎ、あぶら、さとう、 いりごま、こんにやく、さつままいも | もやし、にんじん、にんにく、ねぎ、 しいたけ、だいこん、こまつな、 かわちばんかん | 568 kcal 24.0 g 15.8 g 2.1 g |
| 2金 | かみかみ献立 ごはん かみかみつくだに | ○ | あじフライ きりぼしだいこんいりごまあえ みそしる | きざみこんぶ、かえりにぼし、 けずりぶし、牛乳、あじ、 あぶらあげ、みそ、わかめ | こめ、いりごま、こむぎこ、 パン、こ、あぶら、さとう | きりぼしだいこん、にんじん、 キャベツ、こまつな、はくさい | 596 kcal 27.9 g 19.2 g 2.3 g |
| 5月 | せかいのりょうり ス페인 パエリア | ○ | ポテコーン ソパ・デ・アボ | とりにく、あさり、いか、えび、牛乳、 ベーコン、たまご | こめ、あぶら、じゃがいも、パン、 でんぶん | にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ぶなしめじ、ピーマン、 とうもろこし、パセリ、トマト | 591 kcal 25.6 g 17.9 g 2.1 g |
| 6火 | ジャージャーめん | ○ | やさしいチップス ゼリー入りフルーツポンチ | ぶたにく、だいず、みそ、牛乳、かんでん | ちゅうかめん、あぶら、さとう、 でんぶん、いりごま、あぶら、 じゃがいも、さつままいも | しょうが、にんにく、ねぎ、 たまねぎ、だけのこ、にんじん、 しいたけ、にら、ごぼう、パナップル りんごジュース、みかん、もも | 615 kcal 22.2 g 19.1 g 2.5 g |
| 7水 | ごはん | ○ | さばのしおやき おひたし みそしる | 牛乳、さば、あぶらあげ、とうふ、みそ | こめ | にんじん、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、えのきだけ、ねぎ | 600 kcal 25.7 g 26.0 g 2.5 g |
| 8木 | ぶどうパン | ○ | ポークビーンズ ツナサラダ | 牛乳、ぶたにく、だいず、 いんげんまめ、ツナ | ぶどうパン、あぶら、じゃがいも、 さとう | たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、きゅうり、とうもろこし | 582 kcal 24.3 g 23.9 g 3.1 g |
| 9金 | 入梅 いわしのかばやきどん | ○ | うめおかかあえ あじさいゼリー | いわし、牛乳、かつおぶし、 かんでん、カルピス | こめ、むぎ、こむぎこ、でんぶん、 あぶら、いりごま、さとう | しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、ねりうめ、 ぶどうジュース | 631 kcal 23.8 g 20.2 g 1.6 g |
| 12月 | ごはん のりのつくだに | ○ | じゃがいものそぼろに やしししゃも | のり、牛乳、とりにく、だいず、 ししゃも | こめ、さとう、じゃがいも、でんぶん | にんじん、たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、しょうが、さやいんげん | 583 kcal 23.7 g 14.7 g 2.3 g |
| 13火 | キムチチャーハン | ○ | とうふとおおなのスープ キャロットむしパン | ぶたにく、牛乳、とりにく、とうふ、 調理用牛乳、たまご | こめ、むぎ、あぶら、いりごま、 あぶら、でんぶん、こむぎこ、 バター、さとう | にんじん、はくさいキムチ、 ピーマン、しいたけ、たまねぎ、 こまつな、オレンジジュース | 634 kcal 22.9 g 17.9 g 2.8 g |
| 14水 | ハヤシライス | ○ | かいそうサラダ さくらんぼ | ぶたにく、牛乳、かいそう | こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、マーガリン、すりごま | にんにく、にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、こまつな、とうもろこし、 キャベツ、さくらんぼ | 595 kcal 17.1 g 20.7 g 2.3 g |
| 15木 | カレーうどん | ○ | みそポテト こだまスイカ | とりにく、あぶらあげ、牛乳、みそ | うどん、さとう、でんぶん、 あぶら、じゃがいも、こむぎこ | にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、こだまスイカ | 583 kcal 22.5 g 15.8 g 2.5 g |
| 16金 | ごはん | ○ | さかなのみそやき やさしいごまじょうゆあえ けんちんじる | 牛乳、ナガメバル、みそ、とりにく、 あぶらあげ、とうふ | こめ、あぶら、さとう、あぶら、 すりごま、こんにやく、じゃがいも | にんじん、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ごぼう、だいこん、 こまつな | 570 kcal 27.2 g 16.6 g 2.4 g |
| 19月 | せかいのりょうり コロンビア アロス・コン・ポーヨ | ○ | アヒアコ トュティフルーティー | 牛乳、とりにく、調理用牛乳、 なまクリーム | こめ、あぶら、じゃがいも | にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、とうもろこし、みかん、 パナップル、もも、バナナ、 オレンジジュース | 571 kcal 17.8 g 14.7 g 1.9 g |
| 20火 | カレーミートパン | ○ | ポトフ あまなつみかん | とりにく、だいず、ピザチーズ、 牛乳、ベーコン、ぶたにく | むえんしょくぼん、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、パセリ、 セロリー、キャベツ、あまなつみかん | 571 kcal 27.3 g 24.6 g 2.1 g |
| 21水 | うめいりごはん | ○ | さかなのバーベキューソース ベジタブルソテー みそしる | ちりめん、牛乳、まんだい、 なまあげ、わかめ、みそ | こめ、むぎ、いりごま、あぶら、 さとう、じゃがいも | うめ、しょうが、たまねぎ、りんご、 レモン、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、えのきだけ | 583 kcal 28.7 g 19.0 g 2.9 g |
| 22木 | だいずいりひじきごはん | ○ | わかさぎのマリネ ごもくみそしる | ひじき、だいず、とりにく、 あぶらあげ、牛乳、わかさぎ、 とうふ、みそ | こめ、むぎ、こんにやく、 さとう、こむぎこ、でんぶん、あぶら | にんじん、グリーンピース、 たまねぎ、ピーマン、キャベツ、 ぶなしめじ、こまつな | 561 kcal 25.8 g 20.6 g 2.7 g |
| 23金 | ごはん | ○ | とりにくのラタトゥイユ まめいりサラダ コーンとたまごのスープ | 牛乳、とりにく、だいず、たまご | こめ、あぶら、さとう、でんぶん | にんにく、たまねぎ、にんじん、 なす、スッキーニ、トマト、きピーマン、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 クリームコーン、パセリ | 581 kcal 24.3 g 21.6 g 2.3 g |
| 26月 | おやこどん パステイ給食 | ○ | なめこじる メロン | とりにく、たまご、牛乳、とうふ、 みそ | こめ、さとう | にんじん、たまねぎ、しいたけ、 なめこ、ねぎ、こまつな、メロン | 581 kcal 25.8 g 18.0 g 2.6 g |
| | | | | 6月が誕生日の児童にカップケーキを出します。 | | | |
| 27火 | ごはん | ○ | はっほうさい ごもくスープ れいとうみかん | 牛乳、ぶたにく、いか、えび、 うすらたまご、とりにく、とうふ | こめ、あぶら、でんぶん | にんじん、はくさい、たまねぎ、 だけのこ、もやし、しいたけ、 ピーマン、ねぎ、しょうが、こまつな、 れいとうみかん | 573 kcal 26.7 g 15.9 g 2.5 g |
| 28水 | スパゲティサーモンクリーム | ○ | フレンチサラダ ココアケーキ | ベーコン、サケ、いんげんまめ、 調理用牛乳、なまクリーム、 こなチーズ、牛乳、とうにゅう | スパゲティ、あぶら、バター、 こむぎこ、マーガリン、さとう | パセリ、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、 きゅうり | 661 kcal 25.3 g 25.6 g 1.7 g |
| 29木 | そばめし | ○ | ようらんスープ ぶどうゼリー | ぶたにく、あおのり、牛乳、 とりにく、たまご、かんでん | こめ、あぶら、ちゅうかめん、 じゃがいも、でんぶん、さとう | にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、ピーマン、パセリ、 ぶどうジュース、みかん | 574 kcal 21.1 g 16.7 g 2.5 g |
| 30金 | セサミトースト | ○ | トマトシチュー グリーンサラダ | 牛乳、とりにく、だいず | しょくパン、すりごま、いりごま、 ねりごま、マーガリン、 グラニューとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さとう | にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ぶなしめじ、トマト、 アスパラガス、キャベツ、きゅうり | 605 kcal 21.7 g 28.8 g 2.3 g |

※食材量等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。