



# 6月の予定献立表



北区立豊川小学校

令和5年度

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶんるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	ツナコーンドック ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ツナ チーズ	コッペパン あぶら マヨネーズ	レモン たまねぎ コーン	596	24.3
		カレーこふきいも		じゃがいも			
		レタスペーパースープ	とりにく	あぶら	セロリ たまねぎ レタス		
2	金	ごはん ぎゅうにゆう さけのしおこうじやき	ぎゅうにゆう さけ	こめ		580	31.3
		ちくぜんに	とりにく	あぶら さとう さといも いとこんにやく	ごぼう しいたけ にんじん れんこん		
		あおさのみそしる	あぶらあげ とうふ あおさ		ねぎ		
5	月	ひじきピラフ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく ひじき	こめ バター あぶら	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム	569	18.3
		マセドアンサラダ	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ		
		キャベツのスープ	ベーコン	あぶら	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
6	火	ごはん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	こめ		575	22.8
		ごもくにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら いとこんにやく さとう	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん		
		えのきいりすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		
7	水	ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく いか	ちゅうかめん あぶら でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	571	24.9
		あおのりだいず	だいず あおのり	あぶら でんぶん さとう			
		くだもの			さくらんぼ		
8	木	ごはん ぎゅうにゆう あまずチキン	ぎゅうにゆう とりにく	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら		621	28.5
		うまうまピーマンいため	ぶたにく	しらす じゃがいも さとう しるごま	ピーマン あかパプリカ		
		こまつなのみそしる	とうふ		にんじん こまつな		
9	金	ゆかりごはん ぎゅうにゆう いかのこうみやき	ぎゅうにゆう いか	こめ	あかしそ しょうが にんにく ねぎ	618	24.9
		だいがくいも		さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま			
		よしのじる	とりにく とうふ	でんぶん	にんじん しめじ たけのこ ねぎ こまつな		
12	月	ハヤシライス ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ ベター あぶら デミグラスソース さとう こむぎこ なまクリーム	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	640	19.1
		イタリアンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく		
		あじさいゼリー	こなかてん カルピス	さとう	りんごジュース ぶどうジュース		
13	火	ごはん ぎゅうにゆう ほっけのしおやき	ぎゅうにゆう ほっけ	こめ		582	25.9
		ごぼうのごまサラダ		しるごま しるねりごま さとう	ごぼう にんじん きゅうり コーン		
		とんじる	ぶたにく とうふ	あぶら いとこんにやく じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ		
14	水	キムチチャーハン ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキムチ	568	19.1
		ワンタンスープ		あぶら ワンタン	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな		
		みかんいりぎゅうにゆうかてん	こなかてん ぎゅうにゆう	さとう	みかん		
15	木	ピザトースト ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ベーコン チーズ	しよくパン あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	538	21.4
		あおなのスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ こまつな		
		フルーツポンチ		さとう	もも みかん バインアップル りんご		
16	金	クワアージュシー ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう こんぶ ぶたにく	こめ もちごめ あぶら さとう	にんじん ごぼう しょうが	537	20.9
		ゴーヤチャンプル	ぶたにく たまご	あぶら	にがり キャベツ もやし たまねぎ いら		
		もずくスープ	もずく	ごまあぶら	しょうが えのきたけ ねぎ		
19	月	チンジャオロースどん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	578	22.7
		パンサンスー		はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり コーン		
		チンゲンサイときくらげのスープ	とりにく とうふ	しるごま	しょうが きくらげ ねぎ チンゲンサイ		
20	火	かきたまうどん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく たまご	うどん でんぶん	えのきたけ にんじん しめじ はくさい ねぎ	621	21.7
		いとかてんとやさいのあえもの	いとかてん	あぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン		
		きなこむしパン	ぎゅうにゆう とうにゆう きなこ	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー さとう くるざとう あぶら			
21	水	かしわずし ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく のり	こめ さとう	かんぴょう たけのこ にんじん さやいんげん	563	22.5
		きりぼしだいこんときゅうりのごますあえ		しるごま さとう	だいこん きゅうり にんじん		
		しらたますましじる	とりにく	しらたま	にんじん だいこん こまつな		
22	木	ミルクパン ぎゅうにゆう フライドチキン	ぎゅうにゆう とりにく	ミルクパン でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが にんにく	561	25.5
		オクラポテトソテー		あぶら じゃがいも	にんにく コーン オクラ		
		ペーザンヌスープ		あぶら	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		
23	金	ごはん ぎゅうにゆう さばのスタミナやき	ぎゅうにゆう さば	こめ さとう	にんにく	592	26.3
		もやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし ピーマン		
		じゃがいもとわかめのみそしる	わかめ あぶらあげ	じゃがいも	ねぎ		
26	月	コロッケバーガー ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご	まるパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ	599	21.9
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ にんにく		
		オニオンスープ	ベーコン	あぶら	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム		
27	火	ピピンパ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ あぶら さとう	しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく	627	21.5
		トックスープ	とりにく とうふ	トック でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ブルーベリー みかん もも		
28	水	ごはん ぎゅうにゆう ししゃものからあげ	ぎゅうにゆう ししゃも	こめ こむぎこ でんぶん あぶら		602	22.4
		ビーフソテー	とりにく	あぶら ビーフ	キャベツ もやし きくらげ いら にんじん		
		たまごわかめのちゅうかスープ	とうふ わかめ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ		
29	木	コーンピラフ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく	こめ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン さやいんげん	615	18.6
		じゃがまるくん	チーズ たまご	じゃがいも でんぶん こむぎこ こめこ さとう ベーキングパウダー あぶら			
		ミネストローネ		あぶら	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ		
30	金	こぎつねごはん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん しいたけ さやいんげん	620	26.3
		えだまめ			えだまめ		
		さつまじる	ぶたにく あぶらあげ	あぶら さつまいも	にんじん だいこん ねぎ		
		ハニーレモンカステラ 6がつ生まれ	ぎゅうにゆう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう バター はちみつ	レモン		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は6月生まれです。