



令和5年 6月予定献立表

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤) 牛乳・肉・魚・豆・油など	熱や力になる(黄) 米・パン・めん・さとう・油など	体の調子を整える(緑) 野菜・果物・きのこなど			
1 (木)	しゅしよく &しゅさい	フィッシュバーガー	ホキ	パン(乳)、小麦粉、パン粉 油、砂糖		588	27.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンの皮、油	にんじん、もやし、きゃべつ チンゲンサイ、ねぎ 冷凍みかん			
	デザート	くだもの						
2 (金)	しゅしよく &しゅさい	♪みそかつどん	とりにく	米、むぎ、油、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま	にんにく	604	29.7	♪運動会応援メニュー
	のみもの	にゅうさんいんりょう	乳酸飲料					
	しるもの	くだくさんじる	ぶたにく、とうふ	じゃがいも、油	たまねぎ、だいこん、にんじん、こんにゃく			
	デザート							
6 (火)		6月4日から10日は歯と口の健康週間です。 給食はありません。						
7 (水)	しゅしよく	ごもくすし	高野豆腐、油あげ	米、砂糖	ごぼう、にんじん、れんこん、かんぴょう、さやえんどう	593	20.9	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	じゃがいもの そぼろあんかけ	とりにく	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	しょうが、たまねぎ、にんじん えだまめ			
	ふくさい	おかひじきのサラダ		砂糖、油、ごま	おかひじき、きゃべつ、パプリカ ジャム			
8 (木)	しゅしよく	★ジャムサンド		パン(乳)		616	22.7	6年 音楽鑑賞教室
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	はるさめサラダ		春雨、油、砂糖、ごま	にんじん、きゃべつ、もやし			
	しるもの	サマーポークシチュー	ぶたにく、生クリーム ぎゅうにゅう	油、小麦粉、バター じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト スッキーニ、かぼちゃ、しめじ			
9 (金)	しゅさい	ツナおろしパスタ	ツナ、のり	スパゲッティ、油、砂糖、バター	だいこん	630	22.7	♪ブックメニュー「はがゆめたらどうするの？」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	かいそうサラダ	かいそう	油、砂糖	ぎゅうり、もやし、にんじん			
	デザート	★コーンフレーククッキー	たまご	小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク	レーズン			
12 (月)	しゅしよく	★げんまいわかめごはん	わかめ	米、玄米		663	20.3	
	のみもの	アップルキャロットジュース			アップルキャロットジュース			
	しゅさい	とりのからあげ	とりにく	片栗粉、小麦粉、油	しょうが、にんにく			
	ふくさい	おしむぎのサラダ	ツナ	むぎ、油、砂糖	レモン果汁、きゃべつ、パプリカ、コーン			
13 (火)	しゅしよく &しゅさい	★ほそきりてくの うまにかけごはん	ぶたにく	米、油、砂糖、片栗粉	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、こまつな	586	22.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にんにく、しょうが、だれのこ、ピーマン			
	しるもの	にらたまスープ	とうふ、たまご		たまねぎ、パプリカ、しいたけ			
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト		にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、にら			
14 (水)	しゅしよく &しるもの	タンメン	ぶたにく	中華めん、油	にんにく、しょうが、もやし、にんじん たまねぎ、コーン、きゃべつ、チンゲンサイ	651	23.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ツナぎょうざ	ツナ	ぎょうざの皮、小麦粉、マヨネーズ 油	たまねぎ、にら			
	デザート							
15 (木)	しゅしよく	★うめじゃこごはん	ちりめんじゃこ	米、玄米	梅	583	27.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さけのみそチーズやき	さけ、チーズ	油、砂糖	たまねぎ、しめじ、きゃべつ			
	ふくさい	からしあえ		砂糖	こまつな、もやし、にんじん			
16 (金)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		622	28.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	なまあげのみそいため	生あげ、ぶたにく	油、砂糖、片栗粉	しょうが、ピーマン、パプリカ きゃべつ、にんじん、しいたけ			
	しるもの	はるさめスープ		春雨、油	にんにく、しょうが、にんじん、だれのこ、こまつな			
19 (月)	しゅしよく	★なつごはん		米、バター	コーン、えだまめ	604	27.5	6月うま れ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	アジのなんばんづけ	アジ	油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん			
	ふくさい	たまごこまつなのソテー	たまご	油、砂糖	こまつな、きくらげ			
20 (火)	しゅしよく &しゅさい	キムタクごはん	ベーコン、ぶたにく	米、むぎ	たくあん、キムチ、ピーマン ねぎ、にんじん	641	21.5	4年 那須移動 教室
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	かんこくふうスープ	たまご	片栗粉、油、トック、ごま	にんにく、しょうが、えのきたけ しいたけ、にんじん、もやし、チンゲンサイ			
	デザート	あんぱんどうふ	寒天、ぎゅうにゅう、生クリーム	砂糖	パイン缶、黄桃缶、レモン果汁			
21 (水)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		564	25.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	とうふのチャンプルー	とうふ、たまご、ぶたにく、けずりぶし	油、砂糖	もやし、にら、こまつな、にんじん、しめじ			
	ふくさい	やきにくサラダ	ぶたにく	油、砂糖、ごま	こんにゃく、きゃべつ、にんじん 冷凍みかん			
22 (木)	しゅしよく &しゅさい	★♪ガパオライス	ぶたにく、とりにく、大豆	米、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、なす にんにく、しょうが	578	24.8	♪世界味めぐり「タイ」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	♪ヤムウンセン	ぶたにく、えび	油、春雨	レモン果汁、にんじん、きゅうり もやし、きゃべつ			
	デザート	♪ナタデココいりフルーツポンチ		砂糖	ナタデココ、パイン缶、みかん缶			
23 (金)	しゅしよく	★ココアトースト		パン(乳)、ココア、マーガリン、はちみつ		643	27.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★あかうおの ラビゴットソース	あかうお	油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、トマト、きゅうり レモン果汁			
	しるもの	★まめいり ミネストローネ	いんげんまめ、ベーコン ぶたにく	油、マカロニ じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん だいこん、さやいんげん			
26 (月)	しゅしよく &しゅさい	バターチキンカレー	とりにく、ヨーグルト、生クリーム	米、ごま、バター	たまねぎ、にんにく、しょうが トマト	603	26.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	きゃべつのサラダ		油、砂糖	きゃべつ、こまつな、にんじん			
	デザート	レモンスカッシュゼリー	寒天	砂糖、サイダー	レモン果汁			
27 (火)	しゅしよく &しゅさい	そぼろどん	ツナ、とりにく、たまご	米、油、砂糖	しょうが、さやえんどう	577	29.7	3・4年 日生劇場
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★ようふうきんぴら	ベーコン	油、砂糖、ごま	にんじん、ごぼう、ピーマン			
	しるもの	みそしる	わかめ、生あげ		モロヘイヤ、切り干し大根、こまつな			
28 (水)	しゅしよく	♪とうもろこしごはん		米	とうもろこし	564	26.6	♪日本味めぐり「北海道」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪ぶたにくのツンギスカンふう	ぶたにく	油、砂糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご			
	ふくさい	やさしいため		油	アスパラガス、にんじん、きゃべつ、もやし、たまねぎ			
29 (木)	しゅしよく	★さつこくごはん		米、黒米、五穀米		570	30.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ホッケのねぎみそやき	ホッケ	砂糖	ねぎ			
	ふくさい	トマトにくじゃが	とりにく	油、じゃがいも	トマト、しょうが、しらたき、にんじん、さやいんげん			
30 (金)	しゅしよく &しゅさい	たかなチャーハン	ぶたにく、たまご	米、油	しょうが、にんにく、にんじん しいたけ、たかなづけ、ねぎ	620	21.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	ちゅうかスープ	とりにく	油、春雨	しょうが、にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな、もやし			
	デザート	あげドーナツ	たまご	小麦粉、砂糖、油				

*使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。よくかむと栄養が吸収されます。★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

谷端小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	605	25.3	21.1	81.4	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満

6月の給食目標：よくかんで食べましょう。