

# 令和元年 6月 よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	牛乳	献立	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	○	むぎごはん ぶたのくろごまいため はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう,ぶた肉	米,おしむぎ,かたくりこ, さとう,黒すりごま, 黒いりごま,はるさめ	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,きくらげ, ほししいたけ,もやし, こまつな,くだもの	酒,しょうゆ, 鶏がら,しお, こしょう	656 kcal 26.5 g 18.6 g
4火	○	ごはん ちくぜんにかきたま汁 ピーチゼリー	ぎゅうにゅう,ぶた肉, たまご,こなかんてん	米,油,さといも,こんにやく, さとう,かたくりこ	ごぼう,にんじん,だいこん, さやえんどう,こまつな, ねぎ,もも缶	しょうゆ,かつお節, しお,削り節	593 kcal 19.4 g 13.1 g
5水	○	カレーうどん グリーンサラダ くだもの	ぶた肉,かつお節, ぎゅうにゅう	うどん,油,じゃがいも, かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ,きゅうり, キャベツ,アスパラガス, レモン汁,くだもの	カレー粉,しお, 酒,みりん,しょうゆ, 酢,こしょう	564 kcal 20.6 g 15.9 g
6木	○	ツナコーントースト やさいスープ フルーツポンチ	ツナ,ピザチーズ, ぎゅうにゅう,ぶた肉, にゅうさんいんりょう	食パン,マーガリン,油	コーン,パセリ,たまねぎ, キャベツ,にんじん,みかん缶, パン缶,もも缶	しょうゆ,しお, こしょう,鶏がら	550 kcal 19.8 g 24.9 g
7金	○	チキンピラフ コンソメスープ マカロニサラダ	とり肉,ベーコン, ぎゅうにゅう	米,バター,油,マカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん, コーン,ピーマン, さやいんげん,パセリ, きゅうり	鶏がら,しょうゆ, しお,こしょう, 酢,洋がらし	617 kcal 18.5 g 22.3 g
10月	○	ごはん さけのしおやき だいこんサラダ みそ汁 かむかむスルメ	ぎゅうにゅう,サケ, 白みそ,赤みそ,すめ	米,油,さとう	だいこん,もやし,キャベツ, たまねぎ,しめじ	しょうゆ,酒,しお,酢, 洋がらし,こしょう, 煮干し	615 kcal 34.9 g 17.3 g
11火	○	さんしょくどん もやしのみそ汁 くだもの	たまご,とりひき肉, ぎゅうにゅう,わかめ, 白みそ,赤みそ	米,おしむぎ,油,さとう, ごま油,白いりごま	ほうれんそう,もやし, くだもの	酒,しょうゆ, 煮干し	651 kcal 29.0 g 21.1 g
12水	○	ソースやきそば わかめスープ ぎゅうにゅうかん	ぶた肉,ぎゅうにゅう, わかめ,こなかんてん	むしちゅうかめん, 油,さとう	ほししいたけ,もやし, キャベツ,たまねぎ,にんじん, にんにく,ねぎ,みかん缶	酒,ウスターソース, しょうゆ,中濃ソース, こしょう,しお,鶏がら	591 kcal 21.3 g 21.8 g
13木	○	まるパン マーマレードチキン リヨネーズポテト ビーンズスープ	ぎゅうにゅう,ベーコン, とり肉,だいず	丸パン,油,バター, じゃがいも	マーマレード,にんにく, たまねぎ,パセリ, さやいんげん,にんじん	しょうゆ,しお, こしょう,鶏がら	609 kcal 31.8 g 26.8 g
14金	○	しめじごはん いかのしょうがやき おんやさい たまねぎのみそ汁	あぶらあげ,ぎゅうにゅう, いか,白みそ,赤みそ	米,油	しめじ,ごぼう,にんにく, しょうが,にんじん, キャベツ,さやいんげん, たまねぎ,こまつな	しょうゆ,酒, しお,煮干し	590 kcal 24.8 g 18.6 g
17月	○	むぎごはん さばのユーリンチー そくせきづけ たまごとあおなのスープ	ぎゅうにゅう,さば, とり肉,たまご	米,おしむぎ,かたくりこ,油, さとう,ごま油	しょうが,ねぎ,キャベツ, きゅうり,きくらげ,もやし, こまつな	しお,酒,しょうゆ, 酢,ラー油,鶏がら	598 kcal 26.2 g 19.5 g
18火	○	うめごはん かわりきんぴら すまし汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, さつまあげ,とうふ,わかめ	米,油,白いりごま,じゃがいも, 糸こんにやく,さとう	うめぼし,だいこんのみそづけ, にんじん,ごぼう, さやいんげん,ねぎ	しょうゆ, 七味とうがらし, 削り節,しょうゆ, しお	634 kcal 24.7 g 16.9 g
19水	○	わふうスパゲッティ コールスローサラダ くだもの	ベーコン,とり肉, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, 油,バター	にんじん,たまねぎ, しめじ,えのきたけ,ピーマン, にんにく,キャベツ, コーン,きゅうり,くだもの	鶏がら,こしょう, しょうゆ,しお,酢, パプリカ粉	598 kcal 23.1 g 19.4 g
20木	○	にしよくサンド ミネストローネスープ ドイツふうサラダ	ぎゅうにゅう,とり肉, たまご,ソーセージ	食パン,いちごジャム, マーガリン,油,さとう, じゃがいも	キャベツ,にんじん, たまねぎ,セロリー, にんにく,トマト缶,パセリ	鶏がら, トマトピューレ, しお,こしょう,酢	581 kcal 20.1 g 25.4 g
21金	○	カレーライス まめごまサラダ りんごジュース	ぶた肉,ひよこまめ, いんげんまめ	米,おしむぎ,油,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう, 白すりごま	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,もやし, りんごジュース	鶏がら,豚骨,ケチャップ, ウスターソース,酢, デミグラスソース, しお,しょうゆ, ガラムマサラ,カレー粉	637 kcal 12.3 g 18.2 g
24月	○	プルコギどん たまごスープ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう, たまご	米,油,さとう,白いりごま, かたくりこ	にんにく,たまねぎ,もやし, にんじん,ピーマン,くだもの	しょうゆ,みりん, しお,こしょう, 鶏がら	650 kcal 21.3 g 25.1 g
25火	○	ごはん ぶたのしょうがやき おかかあえ さっぱりおろし汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 花かつお,とうふ	米,さとう	キャベツ,もやし,にんじん, ねぎ,こまつな,だいこん,しょう が	しょうゆ,みりん, 酒,しお,かつお節	603 kcal 25.6 g 20.9 g
26水	○	ジャージャーめん ちゅうかスープ くだもの	ぶたひき肉,赤みそ, 豆みそ,ぎゅうにゅう	油,むしちゅうかめん, さとう,ごま油, かたくりこ,はるさめ	にんにく,ほししいたけ, たけのこ,ねぎ,にら, きゅうり,もやし,にんじん, こまつな,くだもの	しお,こしょう,鶏がら, 酒,しょうゆ, 七味とうがらし	576 kcal 21.1 g 20.0 g
27木	○	チョコチップパン ようふうおでん フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,ぶた肉	チョコチップパン, じゃがいも, ちくわぶ,油,さとう	たまねぎ,にんじん, パセリ,キャベツ,きゅうり	鶏がら,豚骨,しお, こしょう,酢, 洋がらし	661 kcal 23.7 g 22.0 g
28金	○	むぎごはん さばのみそに きんぴら みそ汁	ぎゅうにゅう,さば, 赤みそ,あぶらあげ, わかめ,白みそ	米,おしむぎ,さとう, 糸こんにやく,油	しょうが,にんじん, ごぼう,とうがらし, えのきたけ,たまねぎ, ねぎ	酒,しょうゆ,煮干し	649 kcal 26.8 g 21.1 g

おしらせ

・材料の納入の都合により変更することがあります。ご了承ください。  
・ランチルーム使用日 7日(金)3年2組、12日(水)4年、21日(金)5年、28日(金)6年