

6月分予定献立表

令和6年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I補給 - たんぱく質 (中学年)	
	しゅじょく 主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物		調味料など
3月	バジルチキンライス	○	カルツォーネ ジュリアンスープ	鶏肉/★牛乳/★ベーコン/★ツナ/★ダイスチーズ	米/なたね油/三温糖/オリーブ油/でんぷん/ぎょうざの皮/小麦粉/じゃがいも	にんにく/玉葱/にんじん/ねぎ/パセリ/ホールトマト缶詰/ピーマン/キャベツ	塩/こしょう/オレガノ/バジル粉/白ワイン/本みりん/しょうゆ/トマトケチャップ/中濃ソース/鶏がら/ロリエ葉	605 kcal 21.4 g
4火	こくごはん 	○	きんぴらコロッケ ポイルキャベツ キムチとんじる 	あずき/★牛乳/★豚肉/豆腐/赤みそ	米/もち米/押麦/あわもち/もちきび/黒ごま/なたね油/じゃがいも/三温糖/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/糸こんにゃく	ごぼう/玉葱/にんじん/キャベツ/だいこん/ねぎ/はくさいキムチ	塩/日本酒/しょうゆ/本みりん/こしょう/★厚削り節	659 kcal 22.4 g
5水	もやしあんかけやきそば	○	だいごとかえりのあまからめ マーラーカオ 	★豚肉/★牛乳/大豆/★かえり煮干し/刻み昆布/★たまご/豆腐	蒸し中華めん/なたね油/三温糖/ごま油/でんぷん/さつまいも/白ごま/小麦粉/黒砂糖	しょうが/にんじん/玉葱/たけのこ水煮/干し椎茸/もやし/チンゲンツァイ	日本酒/塩/こしょう/オイスターソース/しょうゆ/本みりん/ペーキングパウダー	588 kcal 22.8 g
6木	あおだいごとかきわかめごはん 	○	まめあじのからあげ すとり 	青大豆/くさわかめ/★牛乳/★豆あじ/鶏肉	米/押麦/なたね油/白ごま/小麦粉/でんぷん/じゃがいも/三温糖	しょうが/玉葱/にんじん/なす/干し椎茸/ピーマン	うすくちしょうゆ/日本酒/しょうゆ/トマトケチャップ/酢	632 kcal 25.6 g
7金	だいごいいきーマカレー 	○	ライタ(ヨーグルトのサラダ) フライドポテト	大豆/★豚ひき肉/★牛乳/★ヨーグルト	米/押麦/なたね油/三温糖/じゃがいも	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ホールトマト缶詰/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	赤ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ガラムマサラ/しょうゆ/ウスターソース/トマトケチャップ/酢/うすくちしょうゆ	640 kcal 23.7 g
10月	ちりめんうめわかごはん	○	さかなのてりやき こうやとうふとやさいのうまに	★ちりめん/炊きこみわかめ/★牛乳/★ぶり/高野豆腐	米/押麦/白ごま/上白糖/板こんにゃく/なたね油/三温糖	かりかり梅/しょうが/たけのこ水煮/にんじん/冷凍さやいんげん/干し椎茸	しょうゆ/日本酒/本みりん	596 kcal 28.1 g
11火	レタスチャーハン	ジュリー	いかのチリソース わかめスープ	★たまご/鶏ひき肉/いか/わかめ/鶏肉/豆腐	米/押麦/なたね油/でんぷん/上白糖/ごま油/緑豆はるさめ	にんにく/玉葱/レタス/★りんごジュース/しょうが/ねぎ/ホールトマト缶詰/にんじん	本みりん/塩/しょうゆ/こしょう/日本酒/トウバンジャン/トマトケチャップ/パブリカ粉/酢/鶏がら	568 kcal 21.6 g
12水	ダイスチーズパン	○	とらまめのトマトにかぼちゃグラタン	★牛乳/とら豆/鶏肉/★調理用牛乳/★ピザチーズ	★ダイスチーズパン/じゃがいも/なたね油/三温糖/マカロニ/小麦粉/★バター	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/かぼちゃ	こしょう/オーストリアスライス/白ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/パブリカ粉/ソース/塩/ロリエ粉	667 kcal 30.6 g
13木	マーボーなすどん	○	ちゅうかたまごスープ あまなつみかん	大豆/★豚ひき肉/赤みそ/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん/ごま油	にんにく/しょうが/なす/たけのこ水煮/干し椎茸/にんじん/ねぎ/にら/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな/★甘夏みかん	テンメンジャン/トウバンジャン/日本酒/しょうゆ/塩/こしょう/鶏がら	572 kcal 23.6 g
14金	ペペロンチーノ	発酵乳	わかめサラダ チョコレートのカッフェーキ	★ベーコン/いか/★発酵乳/わかめ/★たまご	スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/三温糖/白ごま/小麦粉/上白糖/★チョコチップ	にんにく/玉葱/マッシュルーム/ピーマン/きゅうり/冷凍ホールコーン/キャベツ	塩/白ワイン/こしょう/しょうゆ/一味とうがらし/酢/洋がら/レピュアココア/パナロエッセンス	656 kcal 22.9 g
17月	かいせんピラフ	○	みそスープ ピクルス	★えび/いか/★牛乳/★ベーコン/★豚肉/豆腐/白みそ/豆腐	米/押麦/なたね油/★バター/じゃがいも/上白糖	玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/冷凍ホールコーン/ほうれんそう/だいこん/きゅうり/赤ピーマン/黄ピーマン	塩/こしょう/日本酒/鶏がら/酢/スープ	556 kcal 22.6 g
18火	トマトラーメン	○	パリパリひじき れいとうみかん	★ベーコン/★豚肉/★牛乳/干ひじき/★ダイスチーズ	蒸し中華めん/なたね油/三温糖/白ごま/はるまきの皮/小麦粉	にんにく/しょうが/ねぎ/ホールトマト缶詰/にんじん/はくさい/もやし/ほうれんそう/★冷凍みかん	トウバンジャン/トマトケチャップ/日本酒/塩/こしょう/しょうゆ/オイスターソース/鶏がら/八角/本みりん	596 kcal 21.6 g
19水	いしやきふうびンバ	○	ユッケジャン こだますいか	★豚肉/赤みそ/★牛乳/鶏肉/★たまご	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/白ごま	しょうが/にんにく/切干だいこん/こまつな/にんじん/もやし/ねぎ/ほうれんそう/にら/★小玉すいか	しょうゆ/本みりん/トウバンジャン/日本酒/コチジャン/塩/一味とうがらし/鶏がら	582 kcal 23.6 g
20木	シナモントースト	○	ハンガリアンシチュー あげわんたんのサラダ	★牛乳/★豚肉/★ちりめん	★食パン/マーガリン(乳不使用)/じゃがいも/なたね油/小麦粉/なたね油/ワンタンの皮/三温糖	にんじん/玉葱/グリーンピース/ホールトマト缶詰/パセリ/キャベツ/きゅうり	シナモン/カレー粉/トマトピューレ/中濃ソース/パブリカ粉/塩/こしょう/鶏がら/ロリエ葉/しょうゆ/酢	555 kcal 20.0 g
21金	なつやさいカレー	○	グリーンサラダ ゆでとうもろこし	鶏肉/★牛乳/わかめ	米/押麦/じゃがいも/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/なす/ピーマン/かぼちゃ/トマト/キャベツ/こまつな/きゅうり/冷凍えだまめ/とうもろこし	白ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ウスターソース/トマトピューレ/ガラムマサラ/しょうゆ/鶏がら/ロリエ葉/酢/うすくちしょうゆ	672 kcal 21.5 g
24月	クファージュシー	○	イナムドゥッチ にんじんシリシリ	★豚ばら/干ひじき/★板なし/かまぼこ/★牛乳/生揚げ/白みそ/★ツナ/★たまご	米/三温糖/なたね油/板こんにゃく/白すりごま	干し椎茸/にんじん/葉ねぎ/だいこん/こまつな	★豚肉煮汁/しょうゆ/塩/日本酒/鶏がら/★厚削り節/うすくちしょうゆ	628 kcal 25.8 g
25火	ゆかりじゃこごはん	○	しおにくじゃが なめこじる あまなつみかん	★ちりめん/★牛乳/★豚肉/豆腐/わかめ/赤みそ/白みそ	米/押麦/白ごま/なたね油/糸こんにゃく/じゃがいも/三温糖	にんじん/玉葱/干し椎茸/冷凍さやいんげん/だいこん/なめこ/ねぎ/★甘夏みかん	ゆかり粉/塩/本みりん/しょうゆ/日本酒/だし昆布	577 kcal 21.4 g
26水	きりぼしそぼろどん	○	さかなのしおこうじやき ごもくじる	鶏ひき肉/★牛乳/★生サケ/油揚げ/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん/板こんにゃく/じゃがいも	しょうが/玉葱/にんじん/切干だいこん/干し椎茸/ごぼう/だいこん/ふなしめじ/こまつな	日本酒/塩/しょうゆ/本みりん/塩麴/★厚削り節	598 kcal 30.8 g
27木	キムチクッパ	○	はるさめサラダ あじさいゼリー	★豚肉/★たまご/わかめ/赤みそ/★牛乳/粉寒天	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ/白ごま/上白糖	はくさいキムチ/にんじん/干し椎茸/はくさい/ねぎ/キャベツ/きゅうり/ぶどうジュース	鶏がら/日本酒/塩/しょうゆ/コチジャン/酢/洋がら/サイダー	558 kcal 19.0 g
28金	なつのかおりごはん	○	さかなのにんにくみそだれかけ ごまあえ とうがんのすましじる	★ちりめん/★牛乳/★メルルーサ/赤みそ/豆腐	米/押麦/白ごま/小麦粉/でんぷん/三温糖/ごま油	きゅうり/みょうが/しそ葉/しょうが/かりかり梅/たくあん/にんにく/こまつな/もやし/にんじん/冷凍ホールコーン/とうがら/干し椎茸/えのきたけ	日本酒/しょうゆ/うすくちしょうゆ/本みりん/塩/★厚削り節/だし昆布	568 kcal 25.7 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。