

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 やさいのごまじょうゆあえ 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 トユティフルーティー	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。