

# 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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき かきたまじる パレンシアアレンジ	牛乳, サケ, みそ, とうふ, たまご	こめ, さとう, あぶら, バター, でんぷん	キャベツ, たまねぎ, ピーマン, ぶなしめじ, とうもろこし, にんじん, こまつな, パレンシアアレンジ	611 kcal 34.2 g 17.1 g 2.7 g
4火	ほたてごはん	○	じゃがいものきんぴらに みそしる	ほたて, あぶらあげ, 牛乳, とりにく, なまあげ, わかめ, みそ	こめ, あぶら, じゃがいも, でんぷん, さとう, こんにゃく	にんじん, ごぼう, さやいんげん, えのきたけ	585 kcal 29.1 g 18.7 g 2.7 g
5水	カレーうどん	○	もやしのちゅうかあえ バナナケーキ	とりにく, あぶらあげ, 牛乳, くきわかめ, たまご, 調理用牛乳	うどん, さとう, でんぷん, あぶら, パ ター, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな, もやし, バナナ	579 kcal 21.9 g 18.1 g 2.4 g
6木	<b>かみかみ献立・試食会</b> ごはん かみかみつくだに	○	あじフライ きりほしだいこんいりごまあえ みそしる	きざみこんぶ, かえりのほし, 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, さとう, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう	きりほしだいこん, にんじん, キャベツ, こまつな, ねぎ	587 kcal 27.5 g 18.5 g 2.3 g
7金	ターメリックライス	○	チリコンカン わかめサラダ こだまスイカ	だいき, いんげんまめ, とりにく, 牛乳, わかめ, いか	こめ, マーガリン, あぶら, こむぎこ, さとう, あぶら, いりごま	にんにく, たまねぎ, トマト, ピーマン, きゅうり, ホールコーン, だいこん, キャベツ, 小玉すいか	582 kcal 23.1 g 14.8 g 2.0 g
10月	スパゲティサーモンクリーム	○	ふれんちさらだ じゃがいもとチーズやき	ベーコン, サケ, いんげんまめ, 調理用牛乳, なまクリーム, チーズ, 牛乳, ピザチーズ	スパゲッティ, あぶら, バター, こむぎ こ, さとう, じゃがいも	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	621 kcal 26.9 g 25.2 g 1.8 g
11火	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, えのきたけ, ねぎ	602 kcal 25.7 g 26.0 g 2.5 g
12水	セサミトースト	○	ミネストローネ カラフルサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ, 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, マカロニ, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, キャベツ, トマト, パセリ, きゅうり, とうもろこし, あかピーマン	602 kcal 21.5 g 25.6 g 2.7 g
13木	<b>ご当地料理 兵庫県</b> そばめし	○	こうやとうふこたやさいのにも たまごスープ	ぶたにく, あおのり, 牛乳, とりにく, あぶらあげ, こおりとうふ, たまご	こめ, あぶら, ちゅうかめん, こんにゃ く, じゃがいも, でんぷん	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, だいこん, しいたけ, パセリ	607 kcal 26.2 g 21.1 g 2.9 g
14金	モリモリモやしどん	○	こんさいのみそしる パイ	とりにく, だいず, 牛乳, とりにく, なまあげ, わかめ, みそ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, いりごま, こんにゃく, じゃがいも	もやし, にんじん, にんにく, ねぎ, しいたけ, だいこん, パインアップル	578 kcal 24.5 g 16.7 g 2.3 g
<b>6月が誕生日の児童にカップケーキを出します。</b>							
17月	ごはん のりのつくだに	○	じゃがいものそばろに 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, でんぷん	にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいた け, しょうが, さやいんげん	576 kcal 23.1 g 14.2 g 2.2 g
18火	きなこあげパン	○	ワントンスープ フルーツヨーグルト	きなこ, 牛乳, ぶたにく, ヨーグルト	ショートニングパン, あげあぶら, さと う, ワントンの皮	たまねぎ, しいたけ, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, みかん, もも, パイナップル, バナナ	598 kcal 21.7 g 24.0 g 1.9 g
19水	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, かんてん, カ ルピス	こめ, おしむぎ, こむぎこ, でんぷん, あ げあぶら, 三温糖, 白いりごま, 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
20木	カレーミートパン	○	スープに 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, いんげんまめ	むえんしょくパン, むえんしょくパン, むえんしょくパン, 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, パセリ, あまなつみかん	578 kcal 28.6 g 25.3 g 2.1 g
21金	ごはん	○	とりのてりやき やさしいため けんちんじる	牛乳, とりにく, ぶたにく, とうふ, みそ	こめ, あぶら, でんぷん, あぶら, じゃが いも, こんにゃく	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, たら, たまねぎ, だいこん, ねぎ, こまつな, しいたけ	580 kcal 27.1 g 19.1 g 2.3 g
24月	<b>世界の料理 台湾</b> ルーローはん	○	はるさめスープ パイケーキ	ぶたにく, うすらたまご, 牛乳, とりにく, とうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, ふ, はるさめ, こめこ, でんぷん, さとう	だいこん, しょうが, にんじん, もやし, しいたけ, たら, こまつな, パイナップル	711 kcal 23.2 g 21.8 g 1.9 g
25火	パエリア	○	ポテコン ソパ・デ・アポ	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, パンこ, でんぷん	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 赤ピーマン, ピーマン, とうもろこし, トマト, パセリ	578 kcal 25.2 g 18.5 g 2.0 g
26水	ぶどうパン	○	わかさぎのマリネサラダ キャロットポタージュ	牛乳, わかさぎ, 調理用牛乳, なまクリ ム	ぶどうパン, あぶら, こむぎこ, でんぷん, さとう, バター, じゃがいも, こめこ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, セロリー	582 kcal 22.6 g 23.6 g 2.2 g
27木	キムチチャーハン	○	とうふとおおなのスープ あんにととうふ	ぶたにく, 牛乳, とりにく, とうふ, 調理用牛乳, かんてん	こめ, むぎ, あぶら, いりごま, あぶら, でんぷん, 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, みかん, パイナップル, もも	581 kcal 20.8 g 15.3 g 2.2 g
28金	おやこどん	○	いとかんてんのごますあえ みそしる	とりにく, たまご, 牛乳, あぶらあげ, みそ, いとかんてん	こめ, さとう, ごま	にんじん, たまねぎ, しいたけ, キャベツ, もやし, だいこん, こまつな, とうもろこし, きゅうり	584 kcal 25.1 g 18.9 g 2.8 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。