

# 6月給食予定献立表



北区立王子小学校

給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう  
令和5年度

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるものになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのものになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質
1木	ビビンバふうまぜごはん チゲふうびりからスープ レモンスカッシュゼリー	○	ぶたにく、とりにく、みそ とうふ、かんてん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、だいずもやし、こまつな ぜんまい、えのき、はくさいキムチ はくさい、ねぎ、にら、レモンかじゅう	581 23.9
2金	むろぶしごはん しおにくじゃが わふうサラダ	○	むろぶし、ぶたにく のり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら しらたき、じゃがいも さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース はくさい、こまつな、もやし	554 22.7
5月	ごはん チキンソテーマトソース カリッとだいたいサラダ やさしいスープ	○	とりにく、チーズ だいず、ベーコン ぎゅうにゅう	こめ、オリーブゆ、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマトかん にんじん、キャベツ、きゅうり かぶ、えのき、こまつな	617 24.2
6火	チンジャオロースどん もずくとたまごのスープ フルーツしらたま	○	ぶたにく、もずく とうふ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら かたくりこ、さとう れいとうしらたま	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのき はねぎ、パインかん、みかんかん りんごかん、レモンかじゅう	635 24.7
7水	しおバターラーメン きびなごのからあげ れいとうみかん	○	とりにく、きびなご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら バター、こむぎこ、かたくりこ	しょうが、にんにく、にんじん、コーン キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな ねぎ、れいとうみかん	525 24.3
8木	きなこはちみつトースト クリームシチュー カミカミサラダ	○	きなこ、とうにゅう、とりにく ひよこまめ、ぎゅうにゅう なまクリーム、さきいか くわかくめ	しよくパン、はちみつ、さとう バター、じゃがいも、あぶら こむぎこ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、もやし、きゅうり	628 27.9
9金	~にゅうばいのひのこんだて~ うめじゃこチャーハン ぶたにくとキャベツのしおこうじいため ワンタンスープ あじさいゼリー	○	たまご、ちりめん ぶたにく、とりにく かんてん、ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、ごま ワンタンのかわ、さとう	ねぎ、にんじん、さやいんげん カリカリうめ、キャベツ、もやし しめじ、あかピーマン、しめじ はくさい、こまつな、ぶどうジュース	572 22.2
12月	ごはん ポテトコロッケ ツナあえ とうにゅうじる	○	ぶたにく、ツナ、とうふ あぶらあげ、みそ、とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも かんそうマッシュポテト パンこ、こむぎこ さとう、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、コーン きゅうり、キャベツ、レモンかじゅう はくさい、こまつな	709 25.8
13火	チリコンカンライス グリーンサラダ こだますいか	○	ぶたにく、とりにく だいず、いんげんまめ チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、こだますいか	584 21.9
14水	~せかいのりょうり たいわん~ ルーローはん はるさめスープ トウファ	○	ぶたにく、うすらのたまご とりにく、とうにゅう かんてん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、くろみつ かたくりこ、ごまあぶら ごま、りよくとうはるさめ	しょうが、にんにく、しいたけ、たまねぎ ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ きくらげ、にんじん、もやし、こまつな	698 28.0
15木	いわしのかばやきどん きりほしだいこんサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	○	いわし、わかめ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ かたくりこ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、きりほしだいこん、キャベツ にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ	673 25.7
16金	コーンマヨトースト トマトポトフ マカロニサラダ	○	チーズ、とりにく ハム、ぎゅうにゅう	はいがしよくパン、マヨネーズ オリーブゆ、じゃがいも さとう、マカロニ、あぶら	コーン、クリームコーン、パセリ にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ トマトかん、きゅうり、きピーマン	588 24.0
19月	ごはん さけのねぎみそだれ ひじきのいために のっぺいじる	○	さけ、みそ、ひじき こんぶ、あぶらあげ、だいず とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう あぶら、さとも、かたくりこ	にんにく、ねぎ、にんじん、だいこん ごぼう、しめじ、こまつな	603 27.9
20火	ハヤシライス マセドアンサラダ さくらんぼ	○	ぶたにく、まめみそ なまクリーム、ハム しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり コーン、さくらんぼ	619 21.7
21水	ごもくうどん たこべったん メロン	○	あぶらあげ、ぶたにく たこ、かつおぶし ぎゅうにゅう	れいとううどん、さとう やまいも、こむぎこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、こまつな、ねぎ コーン、キャベツ、メロン	595 25.0
22木	こくとうパン ホキのガーリックパンこやき キャロットソースサラダ かぼちゃのポタージュ	○	ホキ、ぎゅうにゅう とうにゅう、なまクリーム	こくとうパン、マヨネーズ パンこ、オリーブゆ、さとう あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、キャベツ、きゅうり コーン、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	617 25.9
23金	ごはん たらことたまごのふりかけ あつあけのすきに もやしとわかめのごまじょうゆあえ	○	たまご、たらこ、とりにく なまあげ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、あぶら じゃがいも、こんにゃく さとう、ごま	こねぎ、にんじん、しいたけ たまねぎ、もやし、きゅうり	591 26.8
26月	とりとたまごのそぼろごはん キャベツのごまみそあえ すましじる みずようかん	○	とりにく、たまご、みそ とうふ、こしあん かんてん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま	しょうが、さやいんげん、キャベツ きゅうり、コーン、こまつな にんじん、ねぎ、えのき	552 25.1
27火	~せかいのりょうり アメリカ~ ジャンバラヤ チーズサラダ チキンヌードルスープ	○	とりにく、えび チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら オリーブゆ、さとう スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、セロリ ピーマン、あかピーマン、きピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ	544 21.8
28水	ごはん さばのりきゅうやき えのきあえ みそけんちんじる	○	さば、のり、とうふ あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま ごまあぶら、さとも	にんにく、はくさい、もやし こまつな、えのき、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	596 28.0
29木	ペスカトーレ えだまめサラダ パインヨーグルト	○	ベーコン、えび、いか チーズ、ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマン にんにく、しょうが、トマトかん、キャベツ きゅうり、えだまめ、パインかん	582 27.0
30金	ごはん こうやとうふとぶたにくのあますあん にらたまスープ	○	こうやとうふ、ぶたにく たまご、とうふ とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ あぶら、さとう	たまねぎ、たけのこ、ピーマン しいたけ、にんじん、にら、しょうが	688 29.9

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。