



6月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどりのぶるい))			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
3月		あおなとだいのごはん りんごジュース	だいず	こめ あぶら	にんじん こまつな りんごジュース	569	26.6
		さばのたつたあげ キャベツのおかかあえ	さば かつおぶし	でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ もやし		
		すましじる チーズ	わかめ チーズ		だいこん にんじん ねぎ		
4火		キムチチャーハン ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキムチ	573	17.8
		ワンタンスープ		あぶら ワンタンかわ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ほししいたけ		
		みかんゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース みかんかん		
5水		こぎつねごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん さやいんげん	576	24.8
		ししゃものいそべやき	ししゃも あおのり	あぶら			
		こまつなのみそじる	とうふ	じゃがいも	たまねぎ こまつな		
6木		ナポリタンスパゲティ ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト パセリ	608	23.9
		じゃがいものパリパリサラダ		じゃがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
		くだもの			パレンシアオレンジ		
7金		ごはん ギョウにゅう あまぎちキン	ギョウにゅう とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら		625	27
		いとこのあまからいため	ぶたにく とりにく	あぶら しらたき さとう	しょうが たけのこ にんじん さやいんげん		
		かぼちゃのみそじる			たまねぎ かぼちゃ にんじん		
10月		ゆかりごはん ギョウにゅう いかのかりんあげ	ギョウにゅう いか	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう	あかしそ しょうが	573	21.5
		シルバーサラダ		マロニー ごまあぶら さとう	もやし にんじん きゅうり		
		あおなとだいのすましじる	とうふ わかめ		だいこん こまつな ねぎ		
11火		ごはん ギョウにゅう ソイのしおやき	ギョウにゅう ソイ	こめ		567	28
		きりこんぶのいりに	とりにく こんぶ	あぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう		
		はちはいじる	とうふ あぶらあげ	いとこにやく でんぶん	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		
12水		ナン キーマカレー ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム	591	22.8
		ズッキーニサラダ		さとう オリーブゆ	にんじん コーン きゅうり ズッキーニ キャベツ たまねぎ		
		あじさいゼリー	カルピス こなかんてん	さとう	りんごジュース ぶどうジュース		
13木		コーンピラフ ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく	こめ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン さやいんげん	572	19
		ポテトのチーズやき	ベーコン チーズ	あぶら バター じゃがいも	たまねぎ		
		ミネストローネ		あぶら	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ		
14金		ビビンバ ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく	570	21.9
		トックスープ	とりにく とうふ	トック でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
		くだもの			ティーダバイン		
17月		かしわずし ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく のり	こめ さとう	かんぴょう たけのこ にんじん さやいんげん	563	22.5
		きりぼしだいこんときゅうりのごまあえ		しろごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん		
		しらたますましじる	とりにく	しらたま	にんじん だいこん こまつな		
18火		ごもくあんかけやきそば ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	582	26
		だいずとじゃこのあまからあげ	だいず ちりめんじゃこ	でんぶん あぶら しろごま さとう			
		くだもの			さくらんぼ		
19水		コロッケバーガー ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく	まるパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ	663	22.5
		オニオンサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ		
		とうにゅうのコンクリームスープ	とうにゅう ギョウにゅう なまクリーム	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン パセリ		
20木		クワアージュシー ギョウにゅう	ギョウにゅう こんぶ ぶたにく	こめ もちごめ あぶら さとう	にんじん ごぼう しょうが	561	21.5
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とりにく たまご	あぶら	にがりり キャベツ もやし たまねぎ なら		
		もずくスープ	とうふ もずく	ごまあぶら	しょうが えのきたけ ねぎ		
21金		ごはん ギョウにゅう ホキのなんばんやき	ギョウにゅう ホキ	こめ さとう	ねぎ	547	26.4
		ビーフソテー	とりにく	あぶら ビーフ	キャベツ もやし なら にんじん きくらげ		
		たまごとわかめのスープ	とうふ たまご わかめ	でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ		
24月		ハヤシライス ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	こめ バター あぶら さとう デミグラスソース こむぎこ	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	628	20.3
		コーンサラダ		あぶら オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		みかんいりとうにゅうかんてん	こなかんてん とうにゅう	さとう	みかんかん		
25火		ごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき	ギョウにゅう ぶたにく	こめ さとう	しょうが	621	25.9
		やさいのごもくに	とりにく	あぶら いとこにやく じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん		
		キャベツのみそじる	あぶらあげ		キャベツ にんじん		
26水		ブラウンシュガートースト ギョウにゅう	ギョウにゅう	しよくパン バター さとう こくとう はちみつ		574	20.5
		パプリカのトマトに	とりにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん あかパプリカ トマト		
		あおなのサラダ		あぶら さとう	こまつな にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうが		
27木		けんちんうどん ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん こまつな	595	21.7
		きすのてんぶら	きす	こむぎこ ベーキングパウダー あぶら			
		セレクトアイス(ソーダあじ・ぶどうあじ)		さとう	りんご ライム ぶどう パイナップル		
28金		チンジャオロースどん ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	553	22.3
		もやしのちゅうかあえ	わかめ	しろごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり		
		オクラとなすのみそじる	とうふ		オクラ なす		
		たんじょうびおいわいケーキ(6がつうまれ)ハニーレモンケーキ	ギョウにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう バター はちみつ	レモン		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は6月生まれです。

