

6月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
1 木	フィッシュバーガー トマトのスープ すいか	○	牛乳, さわら, 鶏肉, レンズまめ	ミルクパン, 油, 小麦粉, パン粉	キャベツ, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト, すいか	625	29.2
2 金	ホイコーロー丼 中華スープ メロン	○	牛乳, 豚肉, みそ, 卵	米, 油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, 干ししいたけ, 長ねぎ, ピーマン, たまねぎ, こまつ な, メロン	579	23.7
6 火	マーボーライス にらたまスープ バナナコッタ	○	牛乳, 大豆, 豆腐, みそ, 鶏肉, 卵, 粉寒天, 生クリーム, スキムミルク	米, 油, さとう, ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, にら, にんじん	672	28.6
7 水	ミルクパン チキンピーンズ カラフルサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 大豆	ミルクパン, バター, 小麦粉, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, トマトピューレ, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	589	23.4
8 木	ご飯 いわしの竜田揚げ かりかり梅和え すまし汁 <入梅献立>	○	牛乳, いわし, けずり節, 昆布, カットわかめ	米, 油, でんぷん, あられ麩	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ゆかり, カリカリ梅干し, えのきたけ, 長ねぎ	584	24.5
9 金	チキンソースカツ丼 貝だくさんみそ汁 すいか <運動会おうえん献立>	○	牛乳, 鶏肉, みそ	米, 油, 小麦粉, パン粉,	キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, 小玉すいか	667	24.7
13 火	ねぎ塩鶏丼 ゆず入りポン酢のおろし和え あじさいゼリー	○	牛乳, 鶏肉, 粉寒天	米, 押麦, ごま油, 油, ごま, すりごま, でんぷん, さとう	長ねぎ, しょうが, にんにく, たまね ぎ, もやし, にら, レモン, こまつな, にんじん, えのきたけ, だいこん, ゆず, ぶどうジュース	579	21.3
14 水	カレーうどん 青のりポテト ミルクぷりん	○	牛乳, 鶏肉, 粉かつお, 大豆, あおのり, 粉寒天, 生クリーム	冷凍うどん, 油, でんぷん, じゃがいも, さとう	にんじん, キャベツ, たまねぎ, 長ねぎ	588	20.7
15 木	チリピーンズライス カレードレッシングのサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 粉チーズ, ヨーグルト	米, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, ホールト マト, きゅうり, キャベツ, ホール コーン, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶	581	21.6
16 金	ご飯 さばの韓国焼き チョレギサラダ トックスープ	○	牛乳, さば, カットわかめ, 鶏肉	米, さとう, ごま, ごま油, 油, トック	にんにく, しょうが, 長ねぎ, きゅうり, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, はくさい, だいこん, 干ししいたけ, こまつな	599	25.4
19 月	大豆入りひじきご飯 大根ときゅうりのおかか和え さつま芋のみそ汁	○	牛乳, 鶏肉, ひじき, 大豆, 油揚げ, 花かつお, みそ	米, 油, さとう, ごま, ごま油, さつまいも	にんじん, きゅうり, だいこん, たまねぎ, 万能ねぎ	570	20.0
20 火	あんかけチャーハン 中華はるさめサラダ すいか	○	牛乳, 卵, 鶏肉	米, さとう, でんぷん, ごま油, はるさめ, ごま	長ねぎ, しょうが, にんじん, たけの こ, 干ししいたけ, はくさい, チンゲ ンサイ, きゅうり, もやし, すいか	579	19.4
21 水	米粉パン コーンシチュー キャロットソースのサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	丸パン, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, ホールコーン, クリームコーン, パセリ, キャベツ, きゅうり, もやし	600	22.7
22 木	ご飯 魚のねぎ塩焼き いそ煮 生揚げのみそ汁	○	牛乳, めかじき, ひじき, 油揚げ, 大豆, 生揚げ, みそ	米, ごま油, ごま, すりごま, 油, つきこんにゃく, さとう	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 干しし いたけ, にんじん, れんこん, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	583	25.9
23 金	担々麺 中華サラダ キャラメルポテト	○	牛乳, みそ, 豆乳, 豚肉, みそ	むし中華めん, 練りごま, 油, 三温糖, ごま油, さとう, さつまいも, バター	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, チンゲンサイ, にんにく, 干ししいたけ, キャベツ, こまつな	625	22.7
26 月	わかめご飯 じゃが芋と生揚げのそぼろ煮 ホワイトゼリー	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏肉, 生揚げ, 青大豆, 粉寒天	米, 油, じゃがいも, さとう, でんぷん	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ	582	21.5
27 火	チキンライス ツナと野菜の和風サラダ 白玉フルーツポンチ	○	牛乳, 鶏肉, ツナ水煮	米, 油, ごま, さとう, 白玉粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム 水煮, ホールコーン, もやし, キャベ ツ, きゅうり, パイン缶, みかん缶	658	20.7
28 水	ご飯 ひじきふりかけ じゃが芋のカレー煮 メロン	○	牛乳, 芽ひじき, 粉かつお, 鶏肉	米, 油, さとう, ごま, じゃがいも	ゆかり, にんじん, たまねぎ, こまつな, メロン	582	21.0
29 木	ご飯 中華風ししゃものから揚げ 海藻サラダ 五目スープ	○	牛乳, ししゃも, 鶏肉, カットわかめ, 豆腐	米, 油, でんぷん, 三温糖, ごま油, ごま, さとう	しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベ ツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, たけのこ, 干ししいたけ, もやし, こまつな	611	24.6
30 金	野菜そぼろ丼 もちもち団子汁 冷凍みかん	○	牛乳, 鶏肉, 卵	米, 押麦, さとう, 油, じゃがいも, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, 切干し大根, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, 冷凍みかん	597	24.1

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。

