



行事食や、旬の食材をメインに使った献立には『♪』が付いています。かみかみメニューには『👤』が付いています。

6月のこんだて



令和3年5月31日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもひはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (青)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1火	ごはん	🥛	きびごはん とり肉の香味やき👤 ひじきの煮もの みそ汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ, 大豆,こんぶ,生揚げ,みそ	米,きび,油,こんにゃく, さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,こまつな	629	29.3
2水	ごはん	🥛	キムチチャーハン ワンタンスープ マーラーカオ	牛乳,豚肉,鶏卵,生クリーム	米,大麦,油,わたんの 皮,ごま油,小麦粉,さとう	にんじん,はくさい(キムチ漬け),ピーマン,しめじ, もやし,たまねぎ,こまつな	644	20.9
3木	パン	🥛	ピザトースト りっちゃんサラダ フルーツ白玉	牛乳,ベーコン,チーズ, こんぶ,ハム,かつお節	食パン油,さとう,白玉粉	にんにく,たまねぎ,トマト缶,マッシュルーム, ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン, みかん缶,パイン缶,黄桃缶,ぶどう缶	625	23.9
4金	ごはん	🥛	ごはん いかのかりんとがらめ👤 やさいのじゃこあえ にらたま汁	牛乳,いか,大豆, ちりめんじゃこ,わかめ, こんぶ,鶏卵	米,油,でんぷん,さとう, ごま油	きゅうり,だいこん,にんじん,コーン,たけのこ,にら	623	28.0
7月	ごはん	🥛	ガパオライス ガドガド風サラダ パインヨーグルト	牛乳,鶏肉,鶏卵,生揚げ, ヨーグルト	米,ごま油,油,さとう, ねりごま,はちみつ	にんにく,にんじん,たまねぎ,いたけ,ピーマン, こまつな,いんげん,キャベツ,もやし,ぶどう缶, パイン缶	633	25.5
8火	ごはん	🥛	麦ごはん ひじきふりかけ 肉どうぶ かみかみあえ👤	牛乳,ひじき,しらす干し, 豚肉,こんぶ,豆腐,いか	米,大麦,いりごま,油, こんにゃく,さとう,ごま油	ゆかり,たまねぎ,はくさい,にんじん,こまつな, だいこん,きゅうり,コーン,ねぎ	619	27.5
9水	ごはん	🥛	バターライス ♪チキンのトマト煮 アスパラサラダ	牛乳,鶏肉,ひよこ豆	米,バター,油,じゃがいも, 小麦粉,さとう	にんじん,パセリ,にんにく,しょうが,たまねぎ, エリンギ,ズッキーニ,トマト缶,いんげん,キャベツ, アスパラ	620	20.4
10木	めん	🥛	塩ラーメン チーズポテの春巻き ♪あじさいゼリー	牛乳,豚肉,チーズ,寒天, カルピス	油,蒸し中華めん, じゃがいも,春巻きの皮, 小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,エリンギ, キャベツ,たまねぎ,もやし,こまつな,コーン, ぶどうジュース	646	20.5
11金	ごはん	🥛	麦ごはん ♪ほっけの塩焼き こんにゃくのおかか炒め👤 いも団子汁	牛乳,ほっけ,かつお節, こんぶ,鶏肉	米,大麦,油,ごま油, こんにゃく,じゃがいも, でんぷん	にんじん,えのきたけ,こまつな	604	27.0
14月	ごはん	🥛	ごはん ツナいりたまごやき もやしの甘酢がけ 豆乳いりみそ汁	牛乳,ツナ,鶏卵,わかめ,こん ぶ,豚肉,油揚げ,みそ, 調製豆乳	米,油,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,いんげん,もやし,きゅうり, キャベツ	631	27.7
15火	ごはん	🥛	チキンカレーライス 海藻サラダ ♪くだもの	牛乳,鶏肉,海藻ミックス	米,大麦,油,じゃがいも, 小麦粉,バター,はちみつ, ごま油,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,コーン,くだもの	675	20.4
16水	ごはん	🥛	ごはん 家常豆腐 ガンバルゾーサラダ👤	牛乳,豚肉,八丁みそ,みそ, 生揚げ,ひよこ豆	米,油,さとう,でんぷん	ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,たけのこ,しめじ,ピーマン,きゅうり	641	26.4
17木	ごはん	🥛	わかめごはん ♪きすのいそべ揚げ ぶた肉と春雨の炒めもの のっぺい汁	牛乳,混ぜ込みわかめ,きす, あおのり,豚肉,こんぶ, 鶏肉,豆腐	米,大麦,小麦粉,油, 緑豆はるさめ,さとう, じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	ピーマン,たけのこ,もやし,にんじん,だいこん, ねぎ	604	24.2
18金	パン	🥛	ミルクパン チキンポテトグラタン キャロットソースサラダ ♪くだもの	牛乳,鶏肉,ベーコン,チーズ	ミルクパン,じゃがいも,油, バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり, コーン,にんじん,くだもの	668	25.9
21月	ごはん	🥛	♪滝野川ごぼうのまぜごはん👤 小松菜とにんじんの甘辛 もずくいかたま汁	牛乳,豚肉,大豆,こんぶ, 鶏肉,もずく,鶏卵,豆腐	米,油,さとう,はちみつ,ごま 油,そうめん,でんぷん	ごぼう,にんじん,こまつな,もやし	611	27.2
22火	めん	🥛	チキンの小松菜のクリームパスタ コールスローサラダ ♪くだもの	牛乳,鶏肉,ベーコン, 生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油, 小麦粉,油,バター,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,こまつな,キャベツ, にんじん,コーン,きゅうり,くだもの	658	24.4
23水	ごはん	🥛	青菜ごはん 塩肉じゃが パリパリサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉, こんぶ	米,ごま油,油,しらたき, じゃがいも,さとう, わたんの皮	こまつな,にんじん,たまねぎ,いんげん,キャベツ, もやし,にんにく	623	21.0
24木	ごはん	🥛	さけの彩りちらし寿司 野菜の炊き合わせ ♪抹茶蒸しパン	牛乳,さけ,鶏卵,油揚げ, こんぶ,調製豆乳	米,さとう,油,こんにゃく, 小麦粉,さとう, 甘納豆(あずき)	かんぴょう,しいたけ,にんじん,しょうが,えんどう, だいこん,いんげん,抹茶	597	24.9
25金	ごはん	🥛	あんかけチャーハン 中華風コーンスープ アップルポンチ	牛乳,鶏卵,えび,鶏肉,寒天	米,油,さとう,でんぷん, ごま油,さとう	ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,しいたけ, だいこん,こまつな,たまねぎ,コーン, クリームコーン,りんごジュース,レモン,りんご缶	621	21.1
28月	ごはん	🥛	チキンライス スパイシーポテト スプーンおばさんのマカロニスープ	牛乳,鶏肉,豚肉	米,オリーブ油,油,バター, さとう,じゃがいも,マカロニ	トマトジュース,にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,パセリ	605	19.2
29火	パン	🥛	コッペパン 手作りブルーベリージャム ポルシチ風 ロシア風ポテトサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, 生クリーム,鶏肉,鶏卵	コッペパン,さとう,油, じゃがいも	ブルーベリー,レモン,にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,トマト缶,かぶ,キャベツ,ピーマン, きゅうり	619	27.8
30水	ごはん	🥛	麻婆豆腐どん パンサンサーサラダ ♪くだもの	牛乳,豚肉,大豆,みそ, 八丁みそ,豆腐	米,大麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, 緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ, しいたけ,たけのこ,にら,もやし,きゅうり, えだまめ,くだもの	675	26.1

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。