



6月 こんだてひょう



令和4年5月31日
荒川区立第二瑞光小学校

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやいくなる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 水	シナモントースト コールスローサラダ ポークビーンズ 牛乳	ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン セロリー たまねぎ トマトかん グリンピース	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも	595
					24.1
2 木	むぎ 麦ごはん さばの味噌煮 しめじの甘酢和え ほうれん草のみそ汁 牛乳	さば みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ ぶなしめじ ほうれん草 にんじん	こめ さとう おしむぎ ごまあぶら	610
					27.4
3 金	きんぴらごはん 野菜のごま炒め のっぺい汁 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ さやいんげん ごぼう ほししいたけ もやし こまつな だいこん	こめ あぶら さとう いとこんにやく ごま でんぶん じゃがいも	600
					21.9
6 月	いわしのひつまぶし えのきのおひたし 豆腐のすまし汁 牛乳	まいわし とうふ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ さやいんげん にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぶん	598
					21.8
7 火	プルコギ丼 中華スープ くだもの(メロン) 牛乳	ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし いら にんじん りんご しょうが にんにく こまつな メロン	こめ あぶら さとう ごまあぶら	599
					23.2
8 水	ごはん 豚肉と野菜の煮物 油揚げのみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ こうやどふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ほししいたけ こまつな さやいんげん	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	627
					26.8
9 木	☆虫歯予防デーかみかみメニュー☆ たことじゃこのチャーハン かみかみごぼうサラダ 鶏肉のとりスープ 牛乳	まだこ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれん草 ねぎ ごぼう キャベツ しょうが たけのこ ほししいたけ もやし	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	593
					24.4
10 金	ココアパン オムレツ ダイスベジタブルソテー オニオンスープ 牛乳	たまご チーズ とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン グリンピース マッシュルーム	ココアパン あぶら じゃがいも	617
					27.4
13 月	ごはん 豆腐とえびの中華炒め 春雨ナムル 牛乳	ぶたにく むきえび わかめ とうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ながねぎ もやし きゅうり グリンピース	こめ あぶら でんぶん さとう はるさめ ごま こまあぶら	599
					25.0
14 火	むぎ 麦ごはん 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁 牛乳	さけ ひじき みそ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ さやいんげん	こめ おしむぎ さとう でんぶん ごま こんにやく ごまあぶら	605
					29.0
15 水	チキンクリームライス ハニードレッシングのパリパリサラダ くだもの(さくらんぼ) 牛乳	とりにく クリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ さくらんぼ	こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも はちみ つ	668
					19.4

★6月の給食目標★ 衛生に気をつけよう。じょうぶな歯をつくろう。

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやくちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
16 木	ごはん 小松菜のふりかけ 筑前煮 大根のみそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ とりにく なまあげ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	620
					24.1
17 金	ジャージャー麺 ころころサラダ あじさいゼリー 牛乳	ぶたにく だいず みそ こなかんでん にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ いら にんじん ほししいたけ しょうが にんにく コーン きゅうり ぶどうジュース	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも	638
					21.4
20 月	焼きカレーパン コーンと野菜のサラダ ひよこ豆のスープ 冷凍りんご 牛乳	ぶたにく だいず ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン セロリー ブロッコリー れいとuringo	無塩パン あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	609
					22.7
21 火	ツナそぼろごはん レモン和え けんちん汁 牛乳	ツナ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり もやし れもんじる だいこん ながねぎ ほししいたけ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	607
					25.5
22 水	むぎ 麦ごはん 酢豚 にらとキャベツのスープ 牛乳	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ あおピーマン いら ほししいたけ キャベツ ほんしめじ	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	635
					26.0
23 木	とりにく 鶏肉とごぼうのピラフ ABCスープ フルーツのヨーグルトがけ 牛乳	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しょうが グリンピース たまねぎ もやし ほうれん草 ももかん みかんかん パインかん	こめ パター あぶら マカロニ さとう	612
					19.9
24 金	ごはん すき焼き風煮 チンゲン菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ チンゲンサイ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	631
					23.9
27 月	むぎ 麦ごはん 大根と生揚げのそぼろ煮 すりごまみそ汁 牛乳	だいず ぶたにく なまあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ ほうれん草	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	622
					24.4
28 火	うめ 梅かつおごはん きすのフリッター キャベツの辛子じょうゆ和え たまねぎのみそ汁 牛乳	かつおぶし きす たまご みそ ぎゅうにゅう	きさみうめ キャベツ にんじん こまつな もやし しょうが たまねぎ	こめ おしむぎ こむぎこ あぶら	590
					26.0
29 水	ごはん ジャンボしゅうまい ビーフソテー わかめスープ 牛乳	ぶたにく ベーコン わかめ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが ながねぎ にんじん たけのこ あおピーマン	こめ でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ ビーフン あぶら	599
					20.2
30 木	☆ブックメニュー☆ スパゲッティミートソース しらたき入りサラダ はらぺこあおむしのチョコレートケーキ 牛乳	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり いちごジャム	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こむぎこ しらたき さとう ごまあぶら パター	692
					24.3

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

