



6月 こんだてひょう



令和5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
		からだのちやにくなる	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 木	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 みそ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ しめじ チンゲンさい	こめ さとう しらたき あぶら じゃがいも	602 26.5
2 金	いわしのひつまぶし 大根ときゅうりのサラダ すまし汁 牛乳	とうふ まいわし ぎゅうにゅう	しょうが さやいんげん だいこん にんじん きゅうり コーン ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	604 24.5
5 月	ブルコギ丼 三色ナムル くだもの(メロン) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし なら にんじん りんご しょうが にんにく こまつな キャベツ メロン	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	570 22.4
6 火	麦ごはん さけの西京焼き 大豆の磯煮 さわに椀 牛乳	さけ ぶたにく ひじき だいず とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ もやし さやいんげん	こめ おしむぎ さとう あぶら ごま こんにやく	590 31.3
7 水	シナモントースト オニオンドレッシングサラダ 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 きゅうり もやし たまねぎ セロリ 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	570 24.6
8 木	ごはん 千草焼き いそべ和え じゃがいものみそ汁 牛乳	たまご とりにく きざみのり わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ だいこん こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも	577 25.7
9 金	★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 鶏肉のとろりスープ 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 こまつな 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 さとう でんぶん	568 25.9
12 月	ごはん 鶏肉と大豆にのうま煮 もやしのみそ汁 牛乳	とりにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん こまつな もやし さやいんげん	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	577 25.2
13 火	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 こなかなてん 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 なら 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 ごま じゃがいも	571 21.1
14 水	ごはん さばのみそ煮 しめじの甘酢和え 青菜と油揚げのみそ汁 牛乳	さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ しめじ こまつな にんじん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	610 29.3
15 木	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 グリンピース さくらんぼ マッシュルーム キャベツ	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	644 19.6

★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
		からだのにくやちになる	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 金	麦ごはん 豆腐とえびの中華炒め 春雨サラダ 牛乳	ぶたにく とうふ むきえび ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんじん コーン ほししいたけ キャベツ ながねぎ たけのこ きゅうり グリンピース	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	597 25.6
19 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 牛乳	ぶたにく だいず ベーコン 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 ブロッコリー	まるパン あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	567 23.2
20 火	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 みそ なまあげ わかめ あぶらあげ 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 さとう じゃがいも こんにやく	614 27.6
21 水	スパゲッティミートソース しらたき入りサラダ □カステラ 牛乳	ぶたにく たまご チーズ 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 キャベツ きゅうり	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 バター	662 25.2
22 木	麦ごはん ジャンボ揚げぎょうざ ビーフソテー わかめスープ 牛乳	ぶたにく だいず ベーコン わかめ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ ほししいたけ なら にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン ながねぎ	こめ おしむぎ ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら ビーフン	648 22.6
23 金	ツナそぼろごはん ボン酢和え けんちん汁 牛乳	ツナ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん もやし きゅうり 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	575 24.1
26 月	ベーコンと野菜のピラフ 麦入りスープ □かぼちゃプリン 牛乳	ベーコン とりにく いんげんまめ クリーム こなかなてん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ こまつな かぼちゃ	こめ バター さとう あぶら おしむぎ オリーブオイル	633 19.7
27 火	ごはん 家常豆腐 具だくさん野菜スープ □冷凍りんご 牛乳	なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん なら ほししいたけ キャベツ ながねぎ しょうが にんにく えのき こまつな もやし れいとうりんご	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	612 24.0
28 水	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 たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳	かつおぶし きす たまご わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きざみうめ 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	588 26.4
29 木	ココアパン タンドリーチキン カラフルサラダ □コーンスープ 牛乳	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン きゅうり きピーマン クリームコーン パセリ たまねぎ にんじん	ココアパン あぶら さとう じゃがいも	573 24.1
30 金	ごはん 豚肉と野菜の煮物 生揚げのみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ こうやとうふ なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな キャベツ さやいんげん	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	595 26.8

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。

