

6月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

| 日  | 曜 | 献立名                                                  |                                                                     | 飲み物 | 赤のなかま<br>(血や肉になる)                            | 黄色のなかま<br>(熱や力のもとになる)                                | 緑のなかま<br>(体の調子を整える)                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物            |
|----|---|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    |   | 主食                                                   | おかず・デザート                                                            |     |                                              |                                                      |                                                                     |                                         |
| 3  | 火 | ねぎ塩豚丼<br><small>しおふたどん</small>                       | ナタデココフルーツヨーグルト                                                      | 牛乳  | 牛乳、豚肩肉、ヨーグルト(全脂無糖)                           | 精白米、おおむぎ(押麦)、大豆油、かたくり粉、ごま油、上白糖、白ごま(いり)               | 玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、ねぎ、レモン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ナタデココ                         | 578 kcal<br>21.2 g<br>17.4 g<br>88.3 g  |
| 4  | 水 | ～歯と口の健康習慣～<br>きんぴらご飯<br><small>ほくち けんこうしゅうかん</small> | 鶏ささみスープ<br>さけのマヨチーズ焼き<br><small>とり</small>                          | 牛乳  | 牛乳、豚モモ肉、ぎんざけ(養殖)、ピザ用チーズ、鶏ささ身                 | 精白米、しらたき、ごま油、上白糖、白ごま(いり)、マヨネーズ(全卵型)、かたくり粉            | ごぼう、にんじん、にんにく、パセリ、しょうが、ねぎ、干し椎茸 スライス、もやし、こまつな、キャベツ、しょうが              | 638 kcal<br>30.4 g<br>24.4 g<br>77.2 g  |
| 5  | 木 | あじのそぼろ丼<br><small>あじ</small>                         | わかめスープ<br>おさつチップス<br><small>わかめ</small>                             | 牛乳  | 牛乳、あじ すり身、鶏肉ひき肉、カットわかめ、木綿豆腐、鶏モモ肉             | 精白米、大豆油、三温糖、むらさきいも、さつまいも、粉砂糖、ごま油                     | しょうが、ごぼう、玉葱、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが                                   | 599 kcal<br>24.1 g<br>17.7 g<br>90.8 g  |
| 6  | 金 | 焼きカレーパン<br><small>やき</small>                         | ハンガリアンシチュー<br>りんごゼリー                                                | 牛乳  | 牛乳、鶏肉ひき肉、大豆(国産、乾)、フランクフルト、鶏肉、クリーム(乳脂肪)、粉寒天   | ミルクパン、大豆油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、上白糖                        | 玉葱、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、トマト缶詰、りんごジュース、りんご缶                           | 624 kcal<br>23.3 g<br>23.9 g<br>85.6 g  |
| 9  | 月 | 中華あんかけごはん<br><small>ちゅうか</small>                     | ししゃもの田作り風<br>グレープゼリー<br><small>ししゃも たづく あう</small>                  | 牛乳  | 牛乳、豚肩肉、うすろ卵(水煮缶詰)、ししゃも、粉寒天                   | 精白米、大豆油、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)、上白糖                        | しょうが、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、チンゲンツァイ、干し椎茸 スライス、しょうが、ぶどうストレートジュース      | 645 kcal<br>26.9 g<br>19.4 g<br>95.4 g  |
| 10 | 火 | ごはん                                                  | みそ汁<br>チキンチキンごぼう<br>野菜の一味風味<br><small>みそ</small>                    | 牛乳  | 牛乳、鶏肉、カットわかめ                                 | 精白米、かたくり粉、大豆油、上白糖、じゃがいも                              | ごぼう、えだまめ(冷凍)、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし缶詰(缶)、えのきたけ、ねぎ                | 566 kcal<br>19.4 g<br>15.6 g<br>90.1 g  |
| 11 | 水 | ～入梅メニュー～<br>いわしのまぜごはん<br><small>にゅうい</small>         | ニラ玉スープ<br>梅ドレッシングサラダ<br>果物<br><small>たま</small>                     | 牛乳  | 牛乳、いわし、糸削り節、木綿豆腐、たまご                         | 精白米、かたくり粉、上白糖、白ごま(いり)、大豆油                            | しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、ねり梅、にら、冷凍みかん                                    | 627 kcal<br>23.2 g<br>22.9 g<br>86.0 g  |
| 12 | 木 | アマトリチャーナ                                             | じゃがいものハニーサラダ<br>果物<br><small>くはもの</small>                           | 牛乳  | 牛乳、豚ひき肉、ベーコン、パルメザンチーズ                        | スパゲッティ ハーフ、オリーブ油、じゃがいも、はちみつ、大豆油                      | 玉葱、にんにく、トマト缶詰、パセリ、にんじん、きゅうり、キャベツ、冷凍りんご                              | 583 kcal<br>20.6 g<br>23.0 g<br>78.2 g  |
| 13 | 金 | ごはん<br>じゃこのつくだ煮                                      | 根菜キムチ汁<br>ぶりのにんにく醤油焼き<br>野菜のおかか和え<br><small>こんさい</small>            | 牛乳  | 牛乳、ちりめんじゃこ、ぶり、糸削り節、豚肩肉、木綿豆腐                  | 精白米、上白糖、白ごま(いり)、じゃがいも、板こんにゃく、大豆油、白ごま(すり)、白ごま(練り)     | しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、だいこん、干し椎茸 スライス、はくさい(キムチ漬け)      | 644 kcal<br>30.8 g<br>23.0 g<br>80.5 g  |
| 16 | 月 | もやし坦々麺<br><small>たんたんめん</small>                      | わかめとしらすのサラダ<br>果物<br><small>わかめ</small>                             | 牛乳  | 牛乳、豚ひき肉、冷凍わかめ、しらす干し(微乾燥品)                    | むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(練り)、白ごま(すり)、上白糖、白ごま(いり)          | にら、もやし、にんにく、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、しょうが、こまつな、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰(缶)、メロン      | 580 kcal<br>24.7 g<br>18.5 g<br>82.1 g  |
| 17 | 火 | 二色トースト<br><small>にしき</small>                         | チリビーンズ<br>にんじンドレッシングサラダ                                             | 牛乳  | 牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)                            | ソフトフランスパン、有塩バター、はちみつ、じゃがいも、大豆油、上白糖、オリーブ油             | パセリ、玉葱、にんじん、にんにく、トマトフォンデュ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん                       | 561 kcal<br>21.8 g<br>22.6 g<br>78.5 g  |
| 18 | 水 | めじまぐろのまぜごはん                                          | 鶏肉と大根の炒め煮<br>果物<br><small>とりにく だいこん</small>                         | 牛乳  | 牛乳、めじまぐろ、鶏肉、生揚げ                              | 精白米、三温糖、大豆油、板こんにゃく、上白糖                               | しょうが、だいこん、にんじん、干し椎茸 スライス、れんこん、冷凍グリーンピース、すいか                         | 636 kcal<br>28.6 g<br>19.9 g<br>88.4 g  |
| 19 | 木 | ～Bookメニュー～<br>ただいまのカレーライス<br><small>ぶっくめ にゅう</small> | トマトドレッシングサラダ<br>パンダフルーツポンチ                                          | 牛乳  | 牛乳、豚肩肉、絹ごし豆腐                                 | 精白米、大豆油、じゃがいも、はちみつ、炒め油、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、白玉粉、黒ねりこま、上白糖 | しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(缶)、トマト、みかん缶、黄桃缶、パイン缶 | 679 kcal<br>17.6 g<br>20.8 g<br>113.2 g |
| 20 | 金 | 赤飯<br><small>せきはん</small>                            | すまし汁<br>鶏の照り焼き<br>和風コーンサラダ<br><small>すまし</small>                    | 牛乳  | 牛乳、ささげ(乾)、鶏モモ肉、木綿豆腐                          | 精白米、もち米、黒ごま(いり)、上白糖                                  | しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰(缶)、だいこん、玉葱、ねぎ、こまつな                 | 565 kcal<br>24.0 g<br>19.7 g<br>74.0 g  |
| 23 | 月 | コーンピラフ                                               | ミネストローネ<br>サーモンのハーブパン粉焼き<br><small>コーン</small>                      | 牛乳  | 牛乳、鶏モモ肉、しろさけ、パルメザンチーズ、ベーコン、レンズまめ(乾)          | 精白米、大豆油、有塩バター、パン粉、パン粉(乾燥)、オリーブ油、じゃがいも、マカロニ           | にんじん、玉葱、とうもろこし缶詰(缶)、マツシユルーム(水煮缶詰)、にんにく、キャベツ、セロリー、トマト缶詰、しょうが         | 645 kcal<br>29.4 g<br>20.9 g<br>88.8 g  |
| 24 | 火 | ごはん                                                  | 中華わかたまスープ<br>いかとじゃがいものチリソース<br>野菜の中華ドレッシングがけ<br><small>ちゅうか</small> | 牛乳  | 牛乳、いか、カットわかめ、絹ごし豆腐、たまご                       | 精白米、かたくり粉、じゃがいも、大豆油、上白糖、三温糖、ごま油、ごま(いり)               | しょうが、玉葱、にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうもろこし缶詰(缶)、しょうが                        | 602 kcal<br>24.4 g<br>18.5 g<br>90.5 g  |
| 25 | 水 | クワジューシー                                              | マーミナーチャンプルー<br>パインケーキ                                               | 牛乳  | 牛乳、豚肩肉、ベーコン、糸切り昆布、木綿豆腐、糸削り節、たまご、調理用牛乳        | 精白米、もち米、大豆油、上白糖、ごま油、薄力粉、有塩バター                        | 干し椎茸 スライス、にんじん、もやし、にがうり、パイン缶                                        | 670 kcal<br>21.8 g<br>22.5 g<br>98.6 g  |
| 26 | 木 | ぶどうパン                                                | 野菜のイタリアン煮<br>アーモンドサラダ<br><small>やさい</small>                         | 牛乳  | 牛乳、ひよこまめ(乾)、大豆(国産、乾)、鶏肉ひき肉、パルメザンチーズ          | ぶどうパン、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、マカロニ、アーモンド(乾)細切り、大豆油、上白糖       | 玉葱、にんじん、ズッキーニ、エリンギ、トマト缶詰、きゅうり、もやし、キャベツ                              | 597 kcal<br>26.2 g<br>20.9 g<br>84.5 g  |
| 27 | 金 | ごはん                                                  | 肉じゃがのカレー煮<br>ボン酢ドレッシングサラダ<br><small>にく</small>                      | 牛乳  | 牛乳、豚肩肉、生揚げ                                   | 精白米、じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖、ごま油、上白糖、ごま(いり)                | 玉葱、にんじん、干し椎茸 スライス、さやいんげん、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく                    | 584 kcal<br>21.9 g<br>17.0 g<br>93.7 g  |
| 30 | 月 | タコライス                                                | もずくスープ<br>果物<br><small>もずく</small>                                  | 牛乳  | 牛乳、鶏肉ひき肉、大豆(国産、乾)、鶏肉、沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)、絹ごし豆腐、たまご | 精白米、大豆油、上白糖                                          | 玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶詰、にんにく、たけのこ(ゆで)、しょうが、とうがん、こまつな、パイナップル              | 588 kcal<br>24.7 g<br>17.7 g<br>88.8 g  |

※5年生は6月23日～25日は清里移動教室のため給食はありません。  
※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。