

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 (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
2	火	ポークストロガノフ	レモンドレッシングサラダ くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚肉,生クリーム	精白米,大豆油,薄力粉,有塩バター,中ざら糖,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,マツシユルーム(水煮缶詰),キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,レモン,パイナップル	628 kcal 20.6 g 20.0 g 93.2 g
3	水	キムタクごはん	さばの照り焼き 春雨スープ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,さば	精白米,大豆油,ごま油,じゃがいも,緑豆はるさめ	ねぎ,はくさいキムチ,たくあん,青ピーマン,しょうが,玉葱,キャベツ,にんじん	590 kcal 25.5 g 17.0 g 82.3 g
4	木	～歯と口の健康週間～ ごはん、骨太ふりかけ🍱	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのツナ和え	牛乳	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,花かつお,刻み昆布,豚ひき肉,まぐろ缶詰	精白米,三温糖,白ごま,じゃがいも,大豆油,糸こんにゃく,かたくり粉	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,にんじん,玉葱	595 kcal 22.2 g 14.5 g 98.9 g
5	金	🍱海鮮かき揚げ天丼	卵とわかめのみそ汁 きなこ豆	牛乳	飲用牛乳,いか,むきえび,たまご,木綿豆腐,生わかめ,いり大豆,きな粉	精白米,薄力粉,揚げ油,上白糖,黒砂糖	玉葱,にんじん,根みつば,ぶなしめじ,ねぎ	641 kcal 25.7 g 18.5 g 95.4 g
8	月	ごはん	豆腐のカレー煮 かり干し大根のナムル	牛乳	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,冷凍豆腐,豚肉,生わかめ	精白米,大豆油,三温糖,かたくり粉,ごま油,白ごま	こまつな,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),エリンギ,チンゲンツァイ,切干しただいこん,キャベツ,もやし,こまつな,とうがらし(乾)	566 kcal 22.9 g 15.9 g 83.8 g
9	火	たまご 卵とじうどん	春雨ソテー むらさきいもチップス	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,なると,たまご,豚肉	冷凍細うどん,大豆油,かたくり粉,緑豆はるさめ,白ごま,むらさきいも,揚げ油,粉糖	干し椎茸,玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな,にんにく,しょうが,赤ピーマン,キャベツ	573 kcal 22.6 g 18.0 g 80.2 g
10	水	ごはん	🍱チキンチキンごぼう えのきのみそ汁 ポン酢ドレッシング サラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐	精白米,かたくり粉,揚げ油,上白糖,じゃがいも,ごま油,白ごま	ごぼう,えのきたけ,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,しょうが,にんにく	592 kcal 19.8 g 16.3 g 90.3 g
11	木	いわしのまぜごはん	梅ドレッシングサラダ ニラ玉スープ 冷凍みかん	牛乳	飲用牛乳,いわし,木綿豆腐,たまご	精白米,かたくり粉,揚げ油,三温糖,白ごま,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	623 kcal 23.1 g 20.5 g 86.4 g
12	金	カレーナン	えび入りマロニースープ くだもの	牛乳	飲用牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ,粉チーズ,ピザチーズ,むきえび	ナン,大豆油,有塩バター,薄力粉,じゃがいも,マロニー	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶詰,青ピーマン,キャベツ,干し椎茸,メロン	571 kcal 26.1 g 21.1 g 70.6 g
15	月	あぶたま丼	ししゃものパン粉焼き ひよこ豆サラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,ししゃも,ひよこまめ	精白米,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,パン粉,大豆油,ごま油	玉葱,冷凍グリーンピース,きゅうり,もやし,にんじん,キャベツ	644 kcal 28.1 g 24.2 g 78.5 g
16	火	黒砂糖パン	ポテトグラタン フレンチサラダ くだもの	牛乳	飲用牛乳,豆乳,豚ひき肉,ピザチーズ	黒砂糖パン,じゃがいも,大豆油,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,マツシユルーム(水煮缶詰),トマト缶詰,パセリ,きゅうり,とうもろこし(冷凍),キャベツ,すいか	626 kcal 23.1 g 20.9 g 93.4 g
17	水	えだまめ い 枝豆入りわかめごはん	すき焼き煮 フルーツヨーグルト	牛乳	飲用牛乳,わかめごはんの素,豚肉,焼き豆腐,ヨーグルト	精白米,白ごま,大豆油,糸こんにゃく,三温糖	えだまめ,にんじん,生しいたけ(菌床栽培、生),ねぎ,キャベツ,こまつな,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	598 kcal 23.8 g 17.3 g 89.8 g
18	木	ペペロンチーノ	アスパラのサラダ バイクドチーズケーキ	牛乳	飲用牛乳,ベーコン,クリームチーズ,生クリーム,たまご	スパゲッティ,大豆油,三温糖,上白糖,薄力粉	玉葱,キャベツ,マツシユルーム,にんにく,きゅうり,アスパラガス,レモン	686 kcal 23.7 g 34.7 g 71.9 g
19	金	せきはん 赤飯	コロッケ 青菜のしらす和え かきたま汁	牛乳	飲用牛乳,ささげ,豚ひき肉,しらす,きざみのり,鶏肉,たまご	精白米,もち米,黒ごま,じゃがいも,三温糖,薄力粉,パン粉,大豆油,白ごま,ごま油,かたくり粉	にんじん,玉葱,こまつな,キャベツ,えのきたけ,干し椎茸,にんじん,玉葱,ねぎ	626 kcal 22.6 g 17.7 g 98.5 g
23	火	ジャージャー麺	人参ドレッシングサラダ みかんゼリー	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,粉寒天	むし中華めん,ごま油,三温糖,かたくり粉,大豆油,上白糖	しょうが,にんにく,ねぎ,玉葱,干し椎茸,たけのこ(水煮),にんじん,にら,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(冷凍),オレンジジュース,みかん缶	628 kcal 26.5 g 20.6 g 86.2 g
24	水	ひじきごはん	さけのちゃんちゃん焼き すまし汁	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,干ひじき,大豆,ぎんざけ	精白米,もち米,大豆油,三温糖,上白糖,有塩バター	にんじん,しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,青ピーマン,えのきたけ,だいこん,ねぎ,こまつな	618 kcal 28.2 g 21.1 g 81.4 g
25	木	ごはん 韓国のりふりかけ	チャブチェ トックスープ くだもの	牛乳	飲用牛乳,焼きもみのり,豚肉,鶏肉,たまご	精白米,ごま油,白ごま,三温糖,大豆油,春雨,上白糖,トック,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,しょうが,ねぎ,チンゲンツァイ,干し椎茸,パレンシアオレンジ	629 kcal 23.7 g 18.1 g 92.7 g
26	金	ガーリックフランス	ズッキーニのトマトスープ シーザーサラダ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,レンズまめ,粉チーズ	ソフトフランスパン,有塩バター,大豆油,じゃがいも,オリーブ油,三温糖,食パン	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん,ズッキーニ,トマト缶詰,きゅうり,キャベツ,とうもろこし(冷凍),赤ピーマン,レモン	590 kcal 24.2 g 24.5 g 72.7 g
29	月	～ブックメニュー～ そぼろごはん	のっぺい汁 🍱とらのごきげんビスケット	牛乳	飲用牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,豚肉,きな粉,豆乳	精白米,ごま油,三温糖,さといも,板こんにゃく,かたくり粉,薄力粉,上白糖,米ぬか油	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな	600 kcal 21.8 g 17.9 g 87.7 g
30	月	えびクリームドリア	糸寒天のサラダ くだもの	牛乳	飲用牛乳,むきえび,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,ピザチーズ,糸寒天,生わかめ	精白米,大豆油,薄力粉,有塩バター,白ごま,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マツシユルーム(水煮缶詰),きゅうり,もやし,ブラム	666 kcal 25.6 g 24.3 g 86.9 g

※5年生は6月15日～17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。