




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						
1	水	とんじる 豚汁うどん	かきあげ れいとう 冷凍みかん	牛乳	牛乳, 豚肉, 油揚げ, むきえび	冷凍細うどん, 炒め油, 板こんにやく, ごま油, さつまいも, 薄力粉, 大豆油	だいこん, ごぼう, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, 玉葱, 冷凍みかん M	584 kcal 23.3 g 19.7 g 78.3 g	
2	木	あまみ けいはん 奄美の鶏飯	こんさい 根菜チップス りんごゼリー	牛乳	牛乳, 鶏肉さき身, たまご, ほしのり, 寒天	水稲穀粒(精白米), 三温糖, 大豆油, さつまいも, 揚げ油, かたくり粉, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, しょうが, ねぎ, れんこん, ごぼう, かぼちゃ, りんご 濃縮還元ジュース	582 kcal 18.1 g 14.6 g 91.8 g	
3	金	まる 丸パン	ほっけフライ ★ゆでキャベツ ABCスープ	牛乳	牛乳, ほっけ, ベーコン	丸パン, 薄力粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), 揚げ油, マカロニスパゲッティ, じゃがいも	にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, エリンギ, しょうが, パセリ	585 kcal 26.3 g 22.5 g 69.3 g	
6	月	 キムチチャーハン	ウェブワントンスープ フルーツゼリー	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 寒天	水稲穀粒(精白米), 大豆油, ごま油, ワンタンの皮, 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬), 青ピーマン, はくさい, もやし, こまつな, 黄桃(缶詰果肉), ダイズ, 温州蜜柑缶詰(果肉), バインアップル(缶詰)	582 kcal 19.3 g 13.5 g 95.8 g	
7	火	ごはん	ちくぜんに 筑前煮 ゴマやしししゃも	牛乳	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ししゃも(生干し)	水稲穀粒(精白米), さといも, 板こんにやく, 大豆油, 上白糖, 白ごま(いり), ごま(乾)	ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, たけのこ(ゆで), 干し椎茸	641 kcal 26.5 g 19.2 g 87.2 g	
8	水	のりチーズトースト	トマトウンスープ グレーゼリー	牛乳	牛乳, スライスチーズ, きざみのり, 豚肉, レンズまめ(乾), 寒天	食パン, マヨネーズ(全卵型), かたくり粉, オリーブ油, じゃがいも, 上白糖	にんにく(りん茎), 玉葱, セロリ, にんじん, トマト缶詰(ダイズ), トマトフォンデュ, しょうが, ぶどうストレートジュース	587 kcal 24.4 g 23.4 g 69.7 g	
9	木	ごはん	みそしる 味噌汁 ★こんにやくサラダ ぶたにく 豚肉のアーモンドがらめ	牛乳	牛乳, 豚肉, 冷凍わかめ, 沖縄もずく(塩蔵, 塩抜き), 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 大豆油, 上白糖, アーモンド(乾), 糸こんにやく, 白ごま(いり)	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, えのきたけ	626 kcal 22.9 g 23.5 g 76.7 g	
10	金	するめごはん	どさんこ汁 こんにやくのおかか煮	牛乳	牛乳, 油揚げ, するめ, かつお加工品(かつお節), 豚肉, 木綿豆腐, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), もち米, 板こんにやく, 三温糖, 大豆油, じゃがいも, 有塩バター	にんじん, たけのこ(ゆで), えだまめ(冷凍), とうもろこし缶詰(ホ-ル), ねぎ	585 kcal 24.1 g 15.3 g 87.7 g	
13	月	たきこみいなり	みそしる 味噌汁 ★ゆかりあえ	牛乳	牛乳, 油揚げ, 鶏肉	水稲穀粒(精白米), 三温糖, 上白糖, 大豆油	にんじん, ほうれんそう, もやし, えのきたけ, ねぎ, だいこん, きゅうり, えだまめ(冷凍), とうもろこし缶詰(ホ-ル), ゆかりごはんのものもと	585 kcal 21.2 g 19.5 g 77.5 g	
14	火	チリコンカンライス	アーモンドサラダ ★小玉すいか	牛乳	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ(乾), ひよこまめ(乾), レンズまめ(乾)	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 上白糖, 薄力粉, アーモンド(乾) 細切り	玉葱, にんにく(りん茎), にんじん, トマト缶詰(ダイズ), しょうが, トマトフォンデュ, しょうが, きゅうり, もやし, キャベツ, すいか S	655 kcal 22.3 g 17.3 g 101.2 g	
15	水	 ~入梅 メニュー~ うめひじきごはん	わかめスープ さばの味噌焼き 野菜のちりめん和え	牛乳	牛乳, 干ひじき(ステン釜, 乾), ちりめんじゃこ, まさば, カットわかめ, 木綿豆腐, 鶏肉	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 大豆油, ごま油	ゆかり, しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ(ゆで), しょうが	640 kcal 33.8 g 21.2 g 74.2 g	
16	木	~Book メニュー~ スパゲティナポリタンソース	キャベツとにんじんのスープ まめむ 豆蒸しパン	牛乳	牛乳, ウィンナー, ベーコン, ピザ用チーズ	スパゲッティ ハーフ, 炒め油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖, 大豆油	玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), 青ピーマン, にんじん, にんにく(りん茎), トマトフォンデュ, キャベツ, しょうが, えだまめ(冷凍)	670 kcal 21.7 g 26.4 g 82.4 g	
17	金	ポテトピラフ	とうがん 冬瓜のスープ アクアパッツア	牛乳	牛乳, 鶏肉, シルバー	水稲穀粒(精白米), 炒め油, 有塩バター, 大豆油, じゃがいも, 炒め油, オリーブ油	玉葱, にんじん, とうもろこし缶詰(ホ-ル), グリンピース(冷凍), しょうが, にんじん, とうがん, こまつな, にんにく, トマト	591 kcal 24.8 g 19.4 g 79.3 g	
20	月	せきはん 赤飯 	すまし汁 とり天 野菜の一味風味 チョコレートケーキ	牛乳	牛乳, ささげ(乾), 鶏肉, 木綿豆腐, 絹ごし豆腐, 豆乳	水稲穀粒(精白米), もち米, 黒ごま(いり), 薄力粉, 揚げ油, 焼きふ(親世ふ), 上白糖, はちみつ, 大豆油, 粉砂糖	にんにく, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし缶詰(ホ-ル)	707 kcal 28.1 g 17.5 g 107.4 g	
21	火	開校記念日							
22	水	タコライス	まるやか豆乳汁 クービリチー	牛乳	牛乳, 鶏肉, 大豆(国産, 乾), 豚肉, 糸切り昆布, 油揚げ, そうだがつお, 豆乳	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 上白糖, 炒め油, 板こんにやく, 三温糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, セロリ, トマト缶詰(ホ-ル), にんにく(りん茎), にんじん, 干し椎茸, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	645 kcal 24.7 g 19.4 g 88.8 g	
23	木	★チンジャオロース丼	かきたま汁 ★もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳	牛乳, 豚肉, カットわかめ, 絹ごし豆腐, たまご	水稲穀粒(精白米), 大豆油, かたくり粉, 上白糖, ごま油	しょうが, 青ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ(ゆで), もやし, きゅうり, にんじん, エリンギ, ねぎ, こまつな	586 kcal 23.0 g 17.1 g 85.0 g	
24	金	★いわしの混ぜご飯	とり 鶏ささみスープ ★プラム	牛乳	牛乳, いわし, 鶏肉	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 炒め油, 上白糖	しょうが, 葉ねぎ, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), もやし, キャベツ, しょうが, すもも M	589 kcal 20.1 g 16.1 g 87.1 g	
27	月	そばめし	ちゅうかうたまご 中華風卵スープ ★蒸しとうもろこし	牛乳	牛乳, 豚肉, たまご	水稲穀粒(精白米), 炒め油, むし中華めん(油付き), 有塩バター, 大豆油, かたくり粉	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, とうもろこし, ほうれんそう, とうもろこし缶詰(ホ-ル), とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ)	590 kcal 21.1 g 17.0 g 88.1 g	
28	火	ごはん	すまし汁 さかな たつたあ 魚の竜田揚げ 野菜のなめたけ和え	牛乳	牛乳, まがれい, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 白ごま(いり), 三温糖	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ, たけのこ(ゆで), ねぎ	582 kcal 24.2 g 15.8 g 85.7 g	
29	水	なつやさい ★夏野菜カレー	ナムル ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 炒め油, はちみつ, 薄力粉, 有塩バター, ごま油, 三温糖, 白ごま(いり), 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), ズッキーニ, 赤ピーマン, 玉葱, なす, チャツネ, しょうが, もやし, にんじん, きゅうり, ブルーベリー(ジャム)	688 kcal 18.5 g 25.7 g 91.7 g	
30	水	チリビーンズドック	しる 汁ビーフン ★コロコロサラダ	牛乳	牛乳, 大豆(国産, ゆで), ピザチーズ, 鶏肉, たまご	コッペパン, 大豆油, 上白糖, 薄力粉, ビーフン, じゃがいも	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, 青ピーマン, パセリ, もやし, えのきたけ, たら, きゅうり, とうもろこし缶詰(ホ-ル)	612 kcal 27.0 g 23.5 g 71.7 g	

※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。
 ※★マークは、旬の食材を使用しているメニューです。
 ※6月17日は6年生は校外学習のため給食はありません。

6月16日 ｽﾊﾟゲｯﾃﾞｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝｽｰｽ

キャベツとにんじんのスープ
まめ蒸しパン

えんどうまめばあさんと ぞらまめじいさんの いそがしい毎日
松岡 享子 原案・文 降矢 なな・絵

赤い屋根の小さな家に仲良く暮らす、えんどうまめばあさんと、ぞらまめじいさん。ふたりともそれは働き者で、朝から晩までくると、まめまめしく働いています。ただ、ひとつだけ困ったことが。何かをしている途中でも、他のことが気になると、すぐに始めないと気が済まないのです。