

# 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					
3	月	きなこあげパン	チキンポトフ みかんゼリー	牛乳	牛乳, きな粉(大豆), 鶏肉, いんげんまめ(乾), 寒天	ミルクパン, 揚げ油, 上白糖, 大豆油, じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ	にんにく(りん茎), にんじん, キャベツ, 玉葱, ふなめじ, しょうが, こまつな, パルツァリツ, 濃縮還元ジュース, 温州蜜柑缶詰(果肉)	595 kcal 22.3 g 19.7 g 88.7 g
4	火	あじのそぼろ丼	根菜キムチ汁 野菜の一味風味	牛乳	牛乳, あじ, 鶏肉, 豚肉, 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(米粒麦), 炒め油, 三温糖, 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, ごぼう, 玉葱, にんじん, ねぎ, だいこん, 干し椎茸, はくさい(キムチ漬け), こまつな, キャベツ, もやし, とうもろこし缶詰(赤)	596 kcal 27.3 g 18.3 g 86.0 g
5	水	ねぎ塩豚丼	中華コーンスープ カルピスゼリー	牛乳	牛乳, 豚肉, たまご, 寒天, カルピス	水稲穀粒(精白米), 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, ねぎ, にんにく(りん茎), レモン(果汁・生), とうもろこし缶詰(赤), パインアップル缶詰(7-11), とうもろこし缶詰(赤), しょうが, チンゲンツァイ, 温州蜜柑缶詰(果肉)	599 kcal 22.6 g 18.3 g 89.8 g
6	木	ごはん	揚げじゃがのそぼろ煮 ゴマ焼きししゃも	牛乳	牛乳, 鶏肉, ししゃも	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 炒め油, 三温糖, かたくり粉, 白ごま(いり), ごま(乾), 大豆油	にんじん, 玉葱, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, グリンピース(冷凍)	619 kcal 27.4 g 19.8 g 90.5 g
7	金	チキンカレーライス	野菜の中華ドレッシングがけ フルーツヨーグルト	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, じゃがいも, はちみつ, 炒め油, 薄力粉, 有塩バター, 三温糖, ごま油, ごま(いり), 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, チャツネ, しょうが, きゅうり, キャベツ, とうもろこし缶詰(赤), パインアップル缶詰(缶詰), 温州蜜柑缶詰(果肉), もも(缶詰果肉), レモン(果汁・生)	695 kcal 19.3 g 23.0 g 110.8 g
10	月	ごはん	すき焼き風煮 ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), 大豆油, しらかぎ, じゃがいも, 上白糖, ごま油, ごま(いり)	玉葱, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, しょうが, にんにく(りん茎)	590 kcal 24.0 g 18.9 g 87.4 g
11	火	炊き込みいなり	いわしのパン粉焼き 梅ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, いわし, 粉チーズ, 糸揚げ節	水稲穀粒(精白米), 三温糖, パン粉(生), パン粉(乾燥), オリーブ油, 大豆油, 上白糖	にんじん, にんにく(りん茎), だいこん, きゅうり, 梅干し(塩漬)	677 kcal 30.9 g 30.3 g 73.6 g
12	水	ツナとコーンのピラフ	ABCスープ いかと大豆のかりんとうがらめ	牛乳	牛乳, まぐろ缶詰(水煮・クワイ), ベーコン, いか, 角切り, 大豆(国産・乾)	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 有塩バター, マカロニ・スパゲッティ, じゃがいも, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖,アーモンドクラッシュ	玉葱, 赤ピーマン, とうもろこし缶詰(赤), にんじん, キャベツ, エリンギ, しょうが, パセリ, しょうが, にんにく(りん茎)	607 kcal 25.4 g 17.8 g 91.3 g
13	木	ごはん	呉汁 さわらのてり焼き 青菜の磯和え	牛乳	牛乳, さわら, きさみのり, 大豆(国産・乾), 鶏肉モモ, ごま, 油揚げ	水稲穀粒(精白米), 白ごま(いり), 上白糖, 白ごま(すり)	こまつな, キャベツ, えのきたけ, にんじん, だいこん, ねぎ	598 kcal 29.2 g 20.2 g 78.3 g
14	金	スパゲティナポリタンソース	じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん	牛乳	牛乳, ウィンナー, ベーコン	スパゲッティ, ハーフ, 炒め油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖, 揚げ油, じゃがいも, はちみつ, 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, にんじん, きゅうり, キャベツ, 冷凍みかん M	639 kcal 20.5 g 25.2 g 88.6 g
17	月	キムチチャーハン	ワントンスープ わかめとしらすのサラダ りんごゼリー	牛乳	牛乳, 豚肉, 冷凍わかめ, しらす, 鶏肉, 寒天	水稲穀粒(精白米), 大豆油, ごま油, 上白糖, 白ごま(いり), ワントンの皮	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, もやし, こまつな, きゅうり, とうもろこし缶詰(赤), はくさい, りんご, 濃縮還元ジュース, りんご(缶詰) 角切り	586 kcal 21.0 g 15.2 g 93.4 g
18	火	ごはん	かきたま汁 白身魚の香酢ソース	牛乳	牛乳, ホキ, 絹ごし豆腐, たまご	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 揚げ油, じゃがいも, 上白糖, 大豆油	しょうが, にんにく(りん茎), ねぎ, にんじん, 玉葱, たけのこ(ゆで), エリンギ, こまつな	613 kcal 26.3 g 16.5 g 95.9 g
19	水	ぶどうパン	チキンビーンズ キャベツとコーンのソテー	牛乳	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ(乾)	ぶどうパン, じゃがいも, 大豆油, 上白糖, 有塩バター	玉葱, にんじん, セロリー, トマト缶詰(ホール), トマトフォンデュ, キャベツ, こまつな, ほんしめじ, とうもろこし缶詰(赤)	612 kcal 24.8 g 21.5 g 90.6 g
20	木	～開校記念日お祝い献立～ 赤飯	すまし汁 鶏肉のみそやき 和風コーンサラダ	牛乳	牛乳, ささげ(乾), 鶏肉, なた, 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), もち米, 黒ごま(いり), 上白糖	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, とうもろこし缶詰(赤), だいこん, 玉葱, ねぎ, こまつな	583 kcal 24.2 g 19.8 g 78.2 g
24	月	～Bookメニュー～ 山のぼりのサンドイッチ	ミネストローネ ホットポテトサラダ	牛乳	牛乳, 調理用牛乳, たまご, ホンレスハムスライス, スライスチーズ, ひよこまめ(ゆで), ベーコン, レンズまめ(乾)	食パン, 上白糖, 有塩バター, じゃがいも, マヨネーズ(全卵型), 大豆油, マカロニ・スパゲッティ	にんじん, 玉葱, ブロッコリー, とうもろこし缶詰(赤), にんにく(りん茎), キャベツ, セロリー, トマト缶詰(ダイス), しょうが	597 kcal 25.2 g 23.7 g 80.7 g
25	火	カレーうどん	きびなごの唐揚げ トマトドレッシングサラダ ぶどうゼリー	牛乳	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, きびなご, 糸寒天	冷凍細うどん, かたくり粉, 薄力粉, ひまわり油, オリーブ油, はちみつ, 上白糖	にんじん, 玉葱, こまつな, ふなめじ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし缶詰(赤), にんにく(りん茎), トマト, ぶどうストレートジュース, アロエ缶	609 kcal 26.7 g 23.7 g 78.6 g
26	水	中華あんかけごはん	冬瓜スープ 小玉スイカ	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏肉	水稲穀粒(精白米), 大豆油, かたくり粉, ごま油, 炒め油	しょうが, はくさい, にんじん, たけのこ(ゆで), 玉葱, チンゲンツァイ, 干し椎茸, しょうが, 玉葱, にんじん, とうもろこし, こまつな, すいか S	581 kcal 20.0 g 15.3 g 96.4 g
27	木	タコライス	レタスと卵のスープ 蒸しとうもろこし	牛乳	牛乳, 鶏肉, 大豆(国産・乾), たまご	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 上白糖, ワントンの皮, 揚げ油, かたくり粉	玉葱, にんじん, セロリー, トマト缶詰(ホール), にんにく(りん茎), とうもろこし, レタス, しょうが	658 kcal 26.6 g 22.7 g 91.5 g
28	金	高野豆腐のそぼろご飯	さけのごまじょうゆ焼き もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, 鮭, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), 大豆油, 上白糖, 白ごま(いり)	しょうが, にんじん, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, グリンピース(冷凍), もやし, きゅうり	581 kcal 31.7 g 15.9 g 79.9 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。

※6月10日～12日は6年生は下田移動教室のため給食はありません。

※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示ししている、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっていると思われる方もいらっしゃると思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。