

6月 献立表

令和 8年 5月 29日
 荒川区立第四峡田小学校
 校長 川上 晋
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなほたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1月	ビビンバ風混ぜご飯 にらたまスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉	米 ごま油 砂糖 油 ごま 片栗粉	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん にら パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン果汁	601	22.2
2火	ごはん 魚のヤンニョムソースがけ 大根サラダ 春雨スープ	牛乳 ホキ みそ 鶏 肉	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 春雨	にんにく だいこん にんじん きゅうり た まねぎ はくさい こまつな	587	24.3
3水	カレーミートドッグ ミネストローネ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	ミルクパン 油 砂糖 米粉 じゃがいも マカ ロニ	セロリ にんにく たまねぎ トマト にんじ ん しょうが パセリ オレンジ	604	26.6
4木	えびクリームライス かみかみサラダ メロン	牛乳 鶏肉 えび 生ク リーム さきいか	米 油 バター 小麦 粉 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コー ン パセリ キャベツ きゅうり もやし メロ ン	590	21.9
5金	ごはん じゃこの佃煮 肉じゃがのバター風味 おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 ごま 油 こ んにやく じゃがいも バター	たまねぎ にんじん しめじ もやし こまつ な キャベツ	608	24.6
8月	しょうゆラーメン 春巻き オレンジ	牛乳 豚肉 わかめ	むし中華麺 油 砂糖 春雨 片栗粉 春巻き の皮 小麦粉	たけのこ しょうが コーン ほうれん草 も やし しいたけ にら オレンジ	630	23.3
9火	チキンピラフ 野菜スープ チョコケーキ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 油 米粉 砂糖 は ちみつ バター チョコ チップ	コーン たまねぎ マッシュルーム ピーマ ン しょうが にんじん キャベツ こまつな	668	21.2
10水	ハニートースト ツナサラダ ポークピーンズ	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉 大豆	ソフトフランス バター はちみつ 砂糖 油 じゃがいも	もやし キャベツ にんじん きゅうり レモ ン果汁 たまねぎ にんにく トマト	587	25.0
11木	高野豆腐のそぼろ丼 けんちん汁 あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ 粉寒天	米 油 砂糖 ぐず粉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいた け 切干だいこん さやいんげん ごぼう だい こん こまつな ねぎ ぶどうジュース	592	25.9
12金	ごはん 鮭のつけ焼き かみかみおひたし 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 大豆 わか め 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	にんじん もやし きゅうり しめじ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	585	31.0
15月	キムチチャーハン のりサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 のり 鶏 肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま トック	はくさいキムチ にんにく にんじん ピーマ ン もやし キャベツ きゅうり ねぎ だい こん	607	20.5
16火	2色ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	ソフトフランス バター 油 じゃがいも はちみ つ	にんにく パセリ セロリ にんじん たまね ぎ キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	589	21.6
17水	クリームスパゲッティ ちりめんサラダ 小玉すいか	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ ち りめんじゃこ	スパゲッティ 油 バ ター 小麦粉 砂糖 ご ま油	セロリ たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ もやし きゅう り すいか	628	24.3
18木	わかめごはん ししゃもどちくわの磯部揚げ 小松菜と人参の甘辛和え 豚汁	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも あおのり ち くわ 豚肉 豆腐 みそ 豚汁	米 小麦粉 油 はち みつ ごま油 ごま こ んにやく じゃがいも	にんじん こまつな もやし えのきだけ ご ぼう だいこん ねぎ	599	24.6
19金	マーボー丼 わかめスープ メロン	牛乳 豚肉 大豆 み そ 豆腐 鶏肉 わか め	米 麦 油 砂糖 ぐず 粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん た けのこ しいたけ にら だいこん ねぎ メ ロン	588	24.7
22月	きなこ揚げパン 春雨の和え物 ワンドンスープ	牛乳 きな粉 鶏肉	ミルクパン 油 砂糖 春雨 ごま油 ワندان の皮	もやし きゅうり にんじん しいたけ はく さい ねぎ にら こまつな	601	21.8
23火	ラッキーカレーライス カラフルサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 粉寒天	米 油 バター 小麦 粉 じゃがいも はちみ つ 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり パプリカ コーン レモ ン果汁 黄桃缶 ももジュース	663	18.6
24水	ごはん さばのごまみそ焼き おかか和え 沢煮碗	牛乳 さば みそ かつ おぶし 豚肉 油揚げ	米 砂糖 ごま	キャベツ もやし にんじん こまつな だい こん えのきだけ ねぎ	582	27.8
25木	あぶ玉丼 みそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 ぐず 粉 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげ ん こまつな オレンジ	646	27.4
26金	ごはん のりのつくだに 肉豆腐 バリバリサラダ	牛乳 のり 豚肉 豆 腐	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 ワندانの皮 油	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり にんにく	632	26.3
29月	セルフチキンバーガー (セサミンパン・てりやきチキン・ボイルキャベツ) 洋風卵スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	セサミンパン 砂糖 片 栗粉 じゃがいも	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ パ セリ	590	29.5
30火	ごはん かじきの竜田揚げ わかめの和え物 みそ汁	牛乳 めかじき わか め 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こ んにやく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり に んじん たまねぎ えのきだけ	630	26.6

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。