

6月献立表

令和6年 5月31日
 荒川区立第四峡田小学校
 校長 宮原 典子
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなはたらき			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)		
3月	魚介のあんかけごはん 根菜の昆布炒め みかんポンチ かみかみメニュー	牛乳 豚肉 いか えび 塩こ んぶ 粉寒天	米 麦 油 砂糖 くず粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しめじ キャベツ こまつな オ レンジジュース レモン汁 みかん缶	591	23.9
4火	麦入りごはん かみかみ佃煮 肉じゃが 小松菜と人参の甘辛和え	牛乳 こんぶ かえりじゃこ かつおぶし 豚肉 油揚げ	米 麦 ごま 砂糖 油 こん にやく じゃがいも はちみつ ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげ ん こまつな もやし	581	23.6
5水	きなこ揚げパン 春雨の和え物 ワンタンスープ	牛乳 きな粉 わかめ 鶏肉	パン 油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタンの皮	もやし きゅうり にんじん しいたけ キャベツ ねぎ なら こまつな	589	21.4
6木	カレーピラフ かみかみサラダ いんげん豆のポタージュ かみかみメニュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 さきい か ほたて貝柱 いんげん豆 ペースト 生クリーム	米 油 砂糖 ごま油 じゃが いも	にんじん たまねぎ コーン マッシュルー ム ピーマン キャベツ きゅうり もやし	580	21.1
7金	麦入りごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 豆乳のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 み そ 豆乳	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく 切干だいこん にんじん だいこん えのきだけ こまつな	593	27.9
10月	麦入りごはん 干草焼き じゃがいものバター煮 みそけんちん汁	牛乳 卵 鶏肉 ひじき 青の り 鶏肉 みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも バター こんにやく	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ほう れんそう ごぼう だいこん	610	24.7
11火	スパゲッティホワイトソース もやしの甘酢 オレンジ 1年生そらまめのさやむき	牛乳 ベーコン 鶏肉 生ク リーム チーズ	スパゲッティ 油 バター 小 麦粉 ごま 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 もやし キャベツ オレ ンジ	603	23.0
12水	いわしのかば焼き丼 ゆでそら豆 生揚げと根菜のみそ汁	牛乳 いわし 生揚げ わかめ みそ	米 油 かつくり粉 砂糖	しょうが そらまめ にんじん だいこん ねぎ こまつな	645	28.6
13木	マーボー丼 わかめサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 くず粉 こ ま油 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なら キャベツ きゅ うり もやし みかん缶 りんご缶 パイン 缶	632	25.6
14金	鮭の混ぜご飯 鶏肉と大根の煮物 りんごゼリー	牛乳 鮭 鶏肉 粉寒天	米 油 こんにやく 砂糖 か たくり粉	しょうが しいたけ しめじ にんじん ね ぎ こまつな だいこん たけのこ さやい んげん りんごジュース	599	22.9
17月	小松菜ふりかけごはん ししやもの唐揚げ 磯和え 呉汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお 節 ししやものり 大豆 豚 肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 小麦粉 油 じゃ がいも	こまつな しょうが にんにく キャベツも やし きゅうり にんじん だいこん ねぎ	603	27.1
18火	ヨーグルトフレンチトースト ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳 ヨーグルト 卵 ツナ ベーコン 豚肉 いんげん豆	パン バター 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも	もやし キャベツ にんじん きゅうり レ モン汁 たまねぎ にんにく トマト	594	26.6
19水	ごまおかかごはん 豚肉と豆腐のくず煮 野菜のかわりソース	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐	米 麦 ごま かたくり粉 砂 糖 油	しいたけ たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	580	26.4
20木	ジャージャーめん 大豆とごぼうの青のり風味 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 大豆 青の り	むし中華めん 油 砂糖 くず 粉 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん もやし きゅうり ごぼう 冷凍 みかん	637	24.6
21金	麦入りごはん さわらの西京焼き ごま和え むらくも汁 ブックメニュー 「ラージャのカレー」	牛乳 さわら みそ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 油 ごま ねり ごま かたくり粉	こまつな キャベツ にんじん だいこん	580	29.2
24月	ラージャのカレーライス ごぼうサラダ すいか	牛乳 ホキ 鶏肉 レンズ豆 みそ	米 麦 かたくり粉 油 小麦 粉 じゃがいも はちみつ こ んにやく 砂糖	しょうが たまねぎ にんにく セロリ に んじん キャベツ ごぼう きゅうり すい か	675	23.6
25火	麦入りごはん 豚肉と生揚げのみそ煮 からし和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 麦 油 こんにやく 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ たけのこ もやし こまつな キャ ベツ	603	26.1
26水	きつねうどん じゃがいものごまバター和え オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ 青のり	砂糖 うどん じゃがいも こ ま バター	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こま つな オレンジ	591	25.6
27木	ジャンバラヤ ABCスープ ハニードレッシングサラダ 世界の料理 「アメリカ合衆国」	牛乳 いか えび 鶏肉 ソー セージ ベーコン	米 油 じゃがいも はちみつ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム ピーマン キャベツ きゅうり	586	21.3
28金	高野豆腐入り親子丼 蒸しとうもろこし 大根とわかめのみそ汁 2年生とうもろこしの皮むき	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 わ かめ みそ	米 麦 砂糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし だいこ ん えのきだけ	597	24.2

★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。

★6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康週間」です。給食では「かみかみメニュー」を提供します。