



6月の献立予定表



令和3年

荒川区立第五峡田小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	リトワツパリ バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが トマト もやし キャベツ ホールコーン	682	24.1	
2	水	牛乳 麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 みそ汁 オレンジ(美生柑)	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん さやえんどう オレンジ	615	23.6	
3	木	牛乳 きつねうどん しょうが風味のサラダ かぼちゃのカップケーキ	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ 卵	うどん 油 さとう ごま油 三温糖 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ 長ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし しょうが かぼちゃ	610	21.1	
4	金	【歯と口の健康週間～カミカミ献立～】 牛乳 タコとじゃこのカミカミチャーハン 野菜のキムチ汁 ごまだれわかめサラダ	牛乳 たこ ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	米 油 じゃがいも こんにゃく ごま さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ 万能ねぎ だいこん ごぼう 白菜キムチ キャベツ きゅうり	649	27.3	
7	月	牛乳 親子丼 青菜のおろしポン酢あえ メロン	牛乳 鶏肉 卵	米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぶん	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう こまつな もやし えのきだけ だいこん レモン メロン	619	24.3	
8	火	牛乳 麦ごはん さばの韓国焼き ナムル トックスープ	牛乳 さば 鶏肉	米 米粒麦 さとう 白ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん ほうれんそう はくさい だいこん こまつな	632	29.0	
9	水	牛乳 ミルクパン ツナコロッケ ポイルキャベツ もやしスープ	牛乳 ツナ 鶏肉	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが もやし	624	22.4	
10	木	【11日は入梅の日～入梅献立～】 牛乳 うめわかごはん じゃがいものカレー煮 みそドレサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	カリカリ梅干し にんじん たまねぎ グリンピース こまつな だいこん キャベツ	622	20.6	
11	金	【運動会応援献立】 牛乳 スタミナビビンバ 五目スープ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 ごま油 三温糖 ごま さとう マロニー	にんにく しょうが 切干大根 にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 長ねぎ こまつな アセロラジュース	635	23.6	
15	火	【運動会予備日】 牛乳 カレーライス じゃこサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ 小玉すいか	699	23.2	
16	水	牛乳 麦ごはん とり肉のみそ焼き ツナと野菜の和風サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐	米 米粒麦 さとう ごま 油	にんじん もやし だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ 長ねぎ こまつな	600	24.5	
17	木	牛乳 上海焼きそば ポリポリ磯大豆 あじさいゼリー	牛乳 豚肉 いか むきえび 大豆 あおのり 粉寒天	油 むし中華めん ごま油 でんぶん さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ ぶどうジュース	602	26.6	
18	金	牛乳 かつおめし 肉じゃが煮 胡瓜と大根のピリ辛和え	牛乳 昆布 かつお 豚肉 かつお節	米 でんぶん さとう ごま 油 つきこんにゃく じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	681	26.6	
21	月	牛乳 麦ごはん ひじきのしそふりかけ 和風厚焼き卵 切干大根煮 みそ汁	牛乳 芽ひじき かつお節 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 米粒麦 油 さとう ごま	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん 切干大根 長ねぎ 干しいたけ キャベツ こまつな	626	24.6	
22	火	牛乳 ごはん いかのまつかさ焼き 野菜の甘酢びたし 豚汁	牛乳 いか 豚肉 みそ	米 米粒麦 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	598	25.6	
23	水	牛乳 きなこバターサンド ABCスープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン	黒砂糖パン バター はちみつ オリーブ油 マカロニ 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	595	20.0	
24	木	牛乳 えだまめごはん めかじきのねぎ塩焼き ポイル野菜のゆかりがけ なめこ汁	牛乳 めかじき 豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま油 ごま	えだまめ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん キャベツ もやし ゆかり なめこ	615	26.3	
25	金	牛乳 豚キムチ丼 とうもろこしと卵のスープ メロン	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	米 米粒麦 油 ごま油 さとう でんぶん ごま	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやしにら しょうが ホールコーン クリームコーン 万能ねぎ メロン	617	23.6	
28	月	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 青菜のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな チンゲンサイ みかん	642	21.3	
29	火	牛乳 麦ごはん ししゃもの香味揚げ 五目ぎんびら みそ汁	牛乳 ししゃも あおのり 豚 肉 みそ わかめ	米 米粒麦 小麦粉 油 つきこんにゃく 三温糖 ごま ごま油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん	631	24.1	
30	水	牛乳 セサミトースト コーンシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム ひよこまめ	食パン バター さとう はちみつ ごま 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン こまつな キャベツ	682	23.1	
◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						6月分 一日あたりの平均	632	24.1
						中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8