

6月の献立予定表

令和4年		荒川区立第五峡田小学校					
実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		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	水	牛乳 麦入りごはん 大豆とじゃこのいり煮 五目野菜の煮物 青菜のいそ和え	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ のり	精白米 米粒麦 でんぷん 油 こま さとう こんにやく じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ だけのこ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	672	25.5
2	木	牛乳 五目豆腐丼 もやしスープ オレンジ(デコボンの予定)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん こま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	597	22.8
3	金	牛乳 小松菜チャーハン ごまだれわかめのサラダ 野菜のごまキムチ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	精白米 油 さとう こんにやく こま 白練りごま こま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう 白菜キムチ キャベツ きゅうり	631	24.0
6	月	【歯と口の健康週間】～カミカミ献立～ 牛乳 麦入りごはん かみかみふりかけ ししゃものバリバリ揚げ はいはい漬け みそ汁	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ 塩昆布 ししゃも みそ	精白米 米粒麦 こま 三温糖 油 春巻きの皮 小麦粉 こま油	切干し大根 もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	655	25.1
7	火	牛乳 ガーリックフランス ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ワトワツガツ 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 マッシュルーム缶 しょうが トマト もやし キャベツ ホールコーン	676	24.0
8	水	【フックメニュー】～「給食番長」より～ 牛乳 □チキンカレーライス ミネラルたっぷりのサラダ 小玉すいか	牛乳 鶏肉 干ひじき	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう こま油 三温糖 こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう だいこん もやし 小玉すいか	670	21.2
9	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	中華めん ごま油 油 でんぷん さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ キャベツ ぶどうジュース	598	26.6
10	金	【11日は入梅の日】～入梅献立～ 牛乳 うめわかごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 おかか和え	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ 昆布 かつおぶし	精白米 油 じゃがいも さとう でんぷん 三温糖 こま油	梅干し しょうが にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ もやし	649	23.3
13	月	牛乳 ポークストロガノフ グリーンサラダ セサミミルクゼリー	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム 粉寒天	精白米 油 バター 小麦粉 さとう 練りごま	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ もやし	689	21.7
14	火	牛乳 麦入りごはん さばのごまみそ焼き 野菜のポン酢和え 豚汁	牛乳 さば 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう こま 油 こんにやく	キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	601	27.2
15	水	牛乳 カレーミートドッグ ポトフ キャロットソースのサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト	コッペパン でんぷん じゃがいも さとう 油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	600	24.4
16	木	牛乳 麦入りごはん ぎせい豆腐 切干大根煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう	にんじん 干しいたけ グリンピース こまつな 切干し大根 キャベツ たまねぎ	604	24.6
17	金	【6月は食育月間・毎月19日は食育の日】 ～地産地消の献立～ 牛乳 ハ丈島メダイと小松菜のそぼろ丼 千寿ねぎのスープ あしたばのカップケーキ	牛乳 鶏肉 メダイ 卵	精白米 米粒麦 油 さとう 小麦粉 はちみつ バター チョコレート	干しいたけ しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし 長ねぎ あしたば	665	24.0
20	月	牛乳 えだまめごはん 肉豆腐 きつねの和え物	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 こま 油 つきこんにやく さとう	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	624	20.0
21	火	牛乳 麦入りごはん かつおの竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 かつお 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 油 こんにやく 三温糖 こま こま油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	646	29.0
22	水	牛乳 コーンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいものスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン にんにく しょうが マーマレード キャベツ	608	21.8
23	木	【慰霊(いれい)の日】～沖縄県の献立～ 【フックメニュー】 ～「へいわってすてきだね」より～ 牛乳 □ししじゅーしー □沖縄もずくのスープ □おぼあおのサーターアンダギー	牛乳 豚肉 昆布 鶏肉 豆腐 沖縄もずく 卵	精白米 油 小麦粉 黒砂糖	干しいたけ にんじん えのきたけ	628	20.2
24	金	牛乳 きなこバタートースト 鶏ささみの塩レモンサラダ パンネのトマトスープ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 鶏肉ささ身	黒砂糖食パン 油 バター はちみつ オリーブ油 さとう パンネマカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン トマト キャベツ もやしレモン	616	24.9
27	月	【フックメニュー】 ～「ルルとララのしらたまデザート」より～ 牛乳 カレーうどん しょうが風味のサラダ □ルルとララの白玉フルーツボンチ	牛乳 豚肉 油揚げ かつおぶし	うどん 油 でんぷん こま油 三温糖 白玉粉 さとう	にんじん キャベツ たまねぎ 長ねぎ もやし しょうが パイン缶 黄桃缶 みかん缶	650	26.6
28	火	牛乳 いわしのかばやき丼 ポイル野菜のゆかりがけ なめこ汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり なめこ 長ねぎ	672	25.6
29	水	牛乳 豚キムチ丼 五目スープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 ごま油 さとう でんぷん こま	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし いら 干しいたけ 小玉すいか	604	24.1
30	木	牛乳 チリビーンズごはん キャベツのスープ メロン	牛乳 大豆 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	精白米 米粒麦 バター油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな メロン	615	21.2
				6月分 一日あたりの平均	635	24.0	
				中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8	

◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

◎「太字」になっている献立名が行事食等になります。

◎6月は読書月間のため、フックメニュー□を実施しています。献立名の前に「□」のマークがついています。