



## 6月の小学校給食献立予定表



令和5年度

荒川区立第五峽田小学校

実施日	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 木	<b>【1日:牛乳の日】</b> 牛乳 キャロットライスのクリームソースがけ カレードレッシングのサラダ 小玉すいか	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	精白米 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン 小玉すいか	620	19.3	
2 金	<b>【ブックメニュー】</b> ～「ぐいとぐら」より～ 牛乳 チキンライス ハニーサラダ <b>□ぐいとぐらのカステラ</b>	牛乳 鶏肉 卵	精白米 米粒麦 バター 油 はちみつ オリーブ油 さとう 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	593	19.9	
5 月	<b>【4日～10日:歯と口の健康週間】</b> 牛乳 ★ガーリックフランス ポークビーンズ キャロットソースのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトマシッバター オリーブ油 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 キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	640	23.6	
6 火	牛乳 麦入りごはん ★かみかみふりかけ 韓国風肉じゃが 胡瓜と大根のかつおしょうゆがけ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉	精白米 米粒麦 ごま 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら だいこん きゅうり	628	22.9	
7 水	牛乳 コーンピラフ ★ごぼうチップスサラダ ジュリエンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 バター 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン もやし キャベツ ごぼう しょうが	595	16.8	
8 木	牛乳 麦入りごはん ★いかのかいん揚げ もやしのごまだれがけ みそ汁	牛乳 いか 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	603	25.1	
9 金	<b>【11日:入梅の日】～入梅献立～</b> 牛乳 うめわかごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ★じゃこ入りサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま ごま油	梅干し しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ	612	24.4	
12 月	<b>【ブックメニュー】</b> ～「サラダでげんき」より～ 牛乳 ミートソーススパゲッティ <b>□いちちゃんサラダ</b> メロン	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ ハム かつお節	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 トマト キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	622	28.5	
13 火	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 切干し大根 キャベツ たまねぎ こまつな	597	24.8	
14 水	牛乳 チキンカレーライス ミネラルたっぷりサラダ 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 ごま油 三温糖 ごま	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	627	21.1	
15 木	牛乳 きなこバタートースト マセドアンサラダ パンネトマトスープ	牛乳 きな粉 ロースハム ベーコン	黒砂糖食パン バター はちみつ じゃがいも さとう 油 オリーブ油 パンネマカロニ	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン トマト	614	20.7	
16 金	牛乳 麦入りごはん ほっけのピリ辛焼き 野菜のポン酢あえ 具たくさんみそ汁	牛乳 ほっけ みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう ごま ごま油 油 こん にゃく じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん	588	27.0	
19 月	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨入り中華サラダ パインゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら もやし きゅうり たまねぎ パイナップル ユース	625	22.7	
20 火	牛乳 麦入りごはん めだいの香味焼き おかか和え みそ汁	牛乳 めだい かつお節 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	589	27.2	
21 水	牛乳 五目あんかけ焼きそば ツナとごぼうの餃子 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ツナ	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 ぎょうざの 皮 小麦粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にら ごぼう パイン缶 みかん 缶 黄桃缶	621	22.5	
22 木	牛乳 枝豆ごはん 肉どうふ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	精白米 白ごま 油 つきこんにゃく さと う	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	586	25.1	
23 金	牛乳 スタミナビビンバ わかめスープ セサミミルクゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 ごま さとう 油 ごま	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん だいずもやし こまつな たまねぎ 長ねぎ	625	25.7	
26 月	牛乳 親子丼 青菜のおろしポン酢和え メロン	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん メロン	599	24.8	
27 火	牛乳 麦入りごはん 八丈島産メジマグロと野菜の炒め物 芋団子汁	牛乳 めじまぐる 鶏肉 クリームチーズ 生クリーム みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな	650	29.4	
28 水	<b>【ブックメニュー】</b> ～「ピザバイくんたすけてよ」より～ 牛乳 □アッチのピザトースト ポトフ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ フランクフルト	食パン じゃがいも さとう 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン にんじん キャベツ もやし ホールコーン	587	24.8	
29 木	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそ入りふりかけ 五目豆腐 きつねの和え物	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも しらた き 三温糖	ゆかり ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	583	23.3	
30 金	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	647	25.8	
◎献立の変更並びに回数に変更になることがあります。					6月分 一日あたりの平均	611	23.9
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8

◎6月は読書月間のため、ブックメニュー□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。  
◎6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。5日～9日は歯むしりを意識した献立が出ます。献立名の前に「★」のマークがついて  
います。