



令和2年度
荒川区立尾久第六小学校

日曜	献立名	食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		赤(血や肉を作る)		黄(力や体温となる)		緑(体の調子をよくする)		
		タンパク質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
8 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					608 kcal
	カレーライス	ぎゅうにく		こめ、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	あぶら	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	15.7 g 20.1 g
9 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					488 kcal
	コーンピラフ	ぶたにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶	14.8 g 16.4 g
10 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					470 kcal
	いなりごもくごはん	ぶたにく、大豆、油揚げ		こめ、さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、たけのこ、干しいたけ、グリーンピース	15.6 g 13.5 g
11 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					503 kcal
	ピーンズドッグ	ぶたにく		コッペパン、さとう、レンズマメ	あぶら	にんじん、ピーマン、パセリ	たまねぎ、にんにく	18.7 g
	れいとうみかん						みかん	17.2 g
12 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					521 kcal
	ちゅうかどん	いか、ぶたにく		こめ、かたくり粉	あぶら	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、しょうが	17.8 g 17.4 g
15 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					450 kcal
	チキンライス	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	13.9 g 11.3 g
16 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					464 kcal
	豆入りかやくごはん	ぶたにく、大豆	ひじき	こめ、さとう	あぶら	にんじん		14.7 g 13.5 g
17 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					458 kcal
	おきなわ風ませごはん	ぶたにく	きざみ昆布	こめ、さとう	ゴマ油	にんじん、いんげん		13.3 g 13.5 g
18 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					494 kcal
	マーボーどん	ぶたにく、木綿豆腐		こめ、かたくり粉、さとう	あぶら		にんにく、しょうが、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、にら	18.2 g 14.2 g
19 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					460 kcal
	ツナトースト カットパン	ツナ	チーズ	食パン	マヨネーズ	パセリ	たまねぎ パイン	17.8 g 20.4 g
22 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					468 kcal
	たこ入り五目ごはん もずくと豆腐のあんかけじる	たこ、大豆 絹ごし豆腐	ひじき もずく、昆布だし	こめ、さとう	あぶら	にんじん、こまつな チンゲンサイ	しょうが ねぎ	18.5 g 11.1 g
23 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					471 kcal
	玄米じゃこピラフ やさいスープ	大豆 とりにく、木綿豆腐	じゃこ	こめ、玄米	あぶら、バター	にんじん、こまつな、パセリ にんじん	ごぼう、にんにく キャベツ、たまねぎ	16.9 g 12.4 g
24 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう					477 kcal
	メキシカンライス フレンチサラダ	とりにく、むきえび、いか		こめ さとう	あぶら あぶら	にんじん、ピーマン にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、たまねぎ	18.2 g 11.7 g
25 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう					611 kcal
	ぶたてりどん あつあげのみそしる	ぶたにく 厚揚げ、みそ	昆布だし	こめ、かたくり粉、さとう じゃがいも	マヨネーズ、あぶら	にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	19.3 g 21.9 g
26 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう					534 kcal
	コーンマヨパン ABCスープ、ぶどう	ハム ぶたにく		食パン、レンズマメ じゃがいも、ABCマカロニ	マヨネーズ あぶら	 にんじん	たまねぎ、コーン キャベツ、たまねぎ、ぶどう	19.2 g 22.6 g
27 (土)	牛乳		ぎゅうにゅう					578 kcal
	チャーハン わかめスープ	ぶたにく ぶたにく、木綿豆腐		こめ わかめ	あぶら ごま	にんじん、ピーマン	ねぎ、干しいたけ ねぎ、もやし	17.8 g 19.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうジュース、さとう			寒天、もも缶	
29 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう					574 kcal
	ビビンバ はるさめスープ、ヨーグルト	ぶたにく、みそ 木綿豆腐		こめ、さとう ヨーグルト	あぶら あぶら	ほうれん草 チンゲンサイ、にんじん	もやし、しょうが ねぎ	19.6 g 19.0 g
30 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう					604 kcal
	そぼろごはん ごまじる、くだもの	とりにく、たまご ぶたにく、みそ		こめ、さとう 昆布だし	あぶら ねりごま	にんじん、いんげん にんじん、こまつな	 えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、くだもの	22.0 g 19.1 g

* 6月15日(月)以降の献立内容が変更しました。
* 発注の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。