



6月献立表

☆ 今月の給食 目標 ☆

好き嫌いしないでよくかんで食べよう！ 荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こ ん だ て	エネルギー たんぱく質	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
1	水		マーボー丼 チンゲン菜のスープ あじさいかんてん	631kcal 24.3g	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ かんてん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いら チンゲンサイ しょうが にんにく えのき もやし ぶどうジュース アセロラジュース
2	木		～世界の料理・インドネシア～ ナシゴレン カレースープ ブラマンジェ	617kcal 22.0g	ぎゅうにゅう とりにく えび ゼラチン とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ パプリカ にんじん しめじ こまつな いちごジャム
3	金		～ブックメニュー わすれんぼうにかんぱい！～ ごはん アジの塩焼き 切り干し大根の煮物 わかめと豆腐のみそ汁	602kcal 30.6g	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ さとう	きりぼしだいこん にんじん ねぎ だいこん
6	月		～歯の衛生週間 かみかみメニュー～ きんぴらごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	673kcal 25.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ とうふ	こめ むぎ ごまあぶら しらたき かたくりこ さとう じゃがいも あぶら いとこんにやく	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こねぎ
7	火		～歯の衛生週間 かみかみメニュー～ げんまいごはん ジャンボ揚げ餃子 かみかみいかサラダ やさいのすまし汁	621kcal 22.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが いら たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ はくさい えのき
8	水		和風スパゲティ オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	612kcal 20.0g	ぎゅうにゅう ベーコン のり	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ レモンがじゅう きゅうり にんじん ホールコーン みかんかん パインかん ももかん アロエシロップ
9	木		～ブックメニュー ふくろうくん～ メープルバタートースト おまめのスープ フレンチサラダ	652kcal 22.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ とうにゅう ひよこまめ	しょくパン バター メープルシロップ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン
10	金		むぎごはん いわしの南部焼き 野菜のおろしあえ みそ汁	640kcal 35.4g	ぎゅうにゅう いわし みそ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	しょうが こまつな はくさい キャベツ にんじん だいこん もやし こねぎ
13	月		げんまいごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 水菜のスープ	619kcal 28.6g	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ さやいんげん にんじん しめじ キャベツ にんにく しょうが みずな えのき もやし
14	火		～ブックメニュー ねこじゃらしの野原～ こぎつねごはん 豆腐ナゲット さわにわん	666kcal 25.7g	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ きぬさや
15	水		海鮮ちゅうか丼 五目スープ メロン	604kcal 22.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たけのこ にんじん はくさい しいたけ たまねぎ キャベツ メロン
16	木		焼きそばパン パリパリサラダ トマトとたまごのスープ	633kcal 23.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	コッペパン むしちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ トマトかん
17	金		ごはん ふりかけ しゅうまい 茎わかめのサラダ すまし汁	657kcal 26.1g	ぎゅうにゅう きざみこんぶ かつおぶし ぶたにく くきわかめ あぶらあげ	こめ ごま さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	こまつな しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん えだまめ もやし えのき
20	月		むぎごはん 野菜のうま煮 ごぼうのごまがらめ	624kcal 21.1g	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ ごま	にんじん たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん ごぼう
21	火		えだまめごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	621kcal 28.3g	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ けずりぶし みそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん こねぎ
22	水		チキンカレー もやしのナムル ピーチヨーグルト	683kcal 21.9g	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし きゅうり ももかん
23	木		～沖縄の料理～ くふあじゅーしー 小松菜チャンプルー もずくのすまし汁	605kcal 29.5g	ぎゅうにゅう きざみこんぶ ぶたにく とうふ たまご もずく	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ こまつな パプリカ たまねぎ キャベツ もやし こねぎ
24	金		～ブックメニュー おしゃべりなたまごやき～ エビコーンピラフ ミネストローネ おかしなめだまやき	654kcal 22.0g	ぎゅうにゅう えび とりにく ウインナー ひよこまめ とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが セロリ たまねぎ ホールコーン ももかん マッシュルーム えだまめ にんじん トマトかん
27	月		チンジャオロース丼 春雨サラダ 野菜スープ	609kcal 23.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんじん きゅうり
28	火		みそラーメン わかめの酢の物 青のりポテト	654kcal 23.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ あおのり	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しいたけ はくさい たまねぎ もやし にんじん ホールコーン にんにく しょうが ねぎ いら きゅうり
29	水	乳酸菌飲料	～開校記念日お祝いメニュー～ お赤飯 しそいりつくね れんこんサラダ すまし汁	601kcal 23.3g	にゅうさんきんいんりょう ささげ とりにく わかめ	こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら あられふ	たまねぎ しいたけ しそ れんこん にんじん もやし きゅうり こねぎ
30	木		～京都の料理～ じゃこごはん 豚肉と焼き豆腐のたいたん 氷無月	652kcal 25.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ あずき	こめ ごま いとこんにやく さとう こめこ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ はくさい わけぎ

◎1か月の平均(中学年) エネルギー:633kcal たんぱく質:24.9g 脂質:20.1g 食塩相当量:2.1g

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。