



# 6月献立表



| 日<br>曜    | 献立名                                               | 飲<br>み<br>物 | 赤                                   |                                  | 緑                              |                                                                     | 黄                                        |                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>糖質<br>(g) | 献立メモ                                                                                                                                    |
|-----------|---------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |             | 主に体の組織をつくる                          |                                  | 主に体の調子を整えるもの                   |                                                                     | 主にエネルギーになる                               |                                 |                                                           |                                                                                                                                         |
|           |                                                   |             | 1群<br>たんぱく質                         | 2群<br>カルシウム                      | 3群<br>カロテン                     | 4群<br>ビタミンC                                                         | 5群<br>糖質                                 | 6群<br>脂質                        |                                                           |                                                                                                                                         |
| 2<br>(月)  | 冷やしうどん<br>さつま芋・竹輪・かしわ天ぷら<br>ごま酢和え                 |             | 油揚げ<br>卵<br>焼き竹輪<br>鶏肉              | 牛乳                               | 小松菜<br>にんじん                    | 長ねぎ しょうが<br>キャベツ えのきたけ<br>もやし                                       | うどん<br>砂糖<br>さつま芋<br>小麦粉                 | 油<br>白ごま                        | 782<br>33.3<br>28.1<br>99.0                               | 暑いこの時期でも食べやすい、冷やしうどんです。3種類の天ぷらを作ります。                                                                                                    |
| 3<br>(火)  | ご飯 鯖のねぎみそ焼き<br>野菜の七味和え 金時豆の甘煮<br>かみなり汁            |             | さわら<br>金時豆<br>豆腐<br>油揚げ             | 牛乳                               | 小松菜<br>にんじん                    | 長ねぎ しょうが<br>もやし キャベツ<br>コーン だいこん<br>干し椎茸                            | 米<br>砂糖<br>こんにゃく                         | 白ごま<br>ごま油                      | 778<br>36.1<br>21.6<br>109.8                              | かみなり汁は、豆腐を炒めて作ります。その音が雷のようであることから名づけられました。                                                                                              |
| 4<br>(水)  | ココアクリームパン<br>カレーシチュー<br>ハムサラダ 果物                  |             | 豚肉<br>手亡豆<br>ハム                     | 牛乳<br>生クリーム                      | にんじん                           | 玉ねぎ エリンギ<br>にんにく コーン<br>キャベツ きゅうり<br>果物                             | コッペパン<br>砂糖<br>コーンスターチ<br>じゃが芋<br>小麦粉    | 油<br>バター                        | 806<br>32.6<br>30.8<br>99.6                               | ココアクリームは、給食室で手作りをします。牛乳、生クリーム、コーンスターチを使ってじっくり加熱します。                                                                                     |
| 5<br>(木)  | 切り干し大根のご飯<br>ししゃものごま焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁           |             | 油揚げ<br>鶏肉<br>大豆<br>豆腐<br>高野豆腐       | 牛乳<br>ししゃも                       | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜          | 切り干し大根 玉ねぎ<br>しょうが 長ねぎ<br>えのきたけ                                     | 米<br>砂糖<br>じゃが芋<br>三温糖<br>てんぷん           | 油<br>マヨネーズ<br>白ごま               | 869<br>33.9<br>33.6<br>107.8                              | ししゃも、ごま、両方ともカルシウムたっぷりです。成長期のみなさんにはどちらも大切な食材です。                                                                                          |
| 6<br>(金)  | おから入りビビンバ<br>豆腐とわかめのスープ<br>白ごまプリン                 |             | 大豆<br>鶏肉<br>レバー<br>おから<br>卵 豆腐      | 牛乳<br>わかめ<br>生クリーム               | にんじん<br>小松菜<br>にら              | しょうが にんにく<br>もやし 長ねぎ<br>たけのこ えのきたけ                                  | 米<br>麦<br>砂糖                             | 油<br>ごま油<br>白ごま<br>練りごま         | 863<br>35.6<br>31.0<br>110.4                              | おからは豆腐を作る時に、大豆から豆乳を絞った後の残った部分です。豆腐とおから、余さず使います。                                                                                         |
| 9<br>(月)  | ご飯 ひじき入り卵焼き<br>わさび和え<br>新ごぼうの豚汁                   |             | 卵<br>鶏肉 豚肉<br>大豆<br>油揚げ<br>豆腐       | 牛乳<br>芽ひじき                       | にんじん<br>小松菜                    | たけのこ 玉ねぎ<br>もやし キャベツ<br>ごぼう だいこん<br>長ねぎ                             | 米<br>砂糖<br>じゃが芋<br>こんにゃく                 | 油<br>ごま油                        | 753<br>33.0<br>23.6<br>102.2                              | <div>9日～13日はもりもり給食ウィークです。</div> <div>「食」について考えてみよう。</div> <div><div>楽しく、おいしく<br/>食べて、食品ロスを<br/>減らそう！</div></div> <div>11日は「入梅」です。</div> |
| 10<br>(火) | はちみつレモントースト<br>鶏肉のトマト煮<br>チーズとくるみのみのサラダ<br>紫陽花ゼリー |             | 鶏肉<br>手亡豆                           | 牛乳<br>サラダチーズ<br>粉寒天              | にんじん<br>トマト缶                   | レモン汁 玉ねぎ<br>エリンギ にんにく<br>コーン キャベツ<br>きゅうり ぶどうジュース<br>アセロラジュース       | 食パン<br>はちみつ<br>砂糖<br>じゃが芋<br>小麦粉         | 油<br>バター<br>くるみ                 | 792<br>29.0<br>30.6<br>100.2                              |                                                                                                                                         |
| 11<br>(水) | 梅とわかめのご飯<br>ほっけの一夜干し<br>酢味噌和え 豆腐団子汁               |             | ほっけ<br>鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ              | 牛乳<br>わかめ                        | 小松菜<br>にんじん                    | 梅干し キャベツ<br>もやし きゅうり<br>長ねぎ だいこん                                    | 米<br>砂糖<br>白玉粉                           |                                 | 771<br>36.5<br>20.6<br>109.9                              |                                                                                                                                         |
| 12<br>(木) | 冷やし中華<br>レバーとごぼうのカリン揚げ<br>果物                      |             | 鶏肉<br>卵<br>レバー<br>大豆                | 牛乳                               | にんじん                           | しょうが もやし<br>きゅうり ごぼう<br>果物                                          | ラーメン<br>砂糖<br>三温糖<br>てんぷん<br>小麦粉         | ごま油<br>油<br>白ごま                 | 814<br>47.8<br>26.2<br>96.8                               |                                                                                                                                         |
| 13<br>(金) | ご飯 鯖の生姜焼き<br>小松菜の辛し和え<br>豆乳入りみそ汁                  |             | さば<br>生揚げ<br>豆乳                     | 牛乳                               | 小松菜<br>にんじん                    | しょうが もやし<br>長ねぎ キャベツ                                                | 米<br>砂糖                                  |                                 | 741<br>35.1<br>26.1<br>91.4                               |                                                                                                                                         |
| 18<br>(水) | シンジューシー<br>にぎすのアーサー揚げ<br>マーミナーチャンプル<br>もずくのかきたま汁  |             | 豚肉<br>にぎす<br>卵 豆腐<br>生揚げ ツナ<br>糸削り節 | 牛乳<br>切昆布<br>あおさ<br>もずく          | にんじん<br>にら<br>万能ねぎ             | しょうが もやし<br>えのきたけ                                                   | 米<br>もち米<br>砂糖<br>小麦粉<br>てんぷん            | 油<br>ごま油                        | 767<br>37.4<br>25.4<br>97.2                               | <u>かむカムデー</u> です。噛み応えのある小魚であるにぎすを1口30回を目標によく噛んで食べましょう。                                                                                  |
| 19<br>(木) | ホットドッグ<br>じゃが芋のみそドレサラダ<br>夏野菜スープ 果物               |             | フランクフルト<br>ベーコン                     | 牛乳                               | にんじん<br>トマト缶<br>かぼちゃ           | キャベツ きゅうり<br>コーン 玉ねぎ<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>セロリ ズッキーニ<br>えだまめ にんにく 果物    | コッペパン<br>じゃが芋<br>三温糖                     | バター<br>油<br>ごま油<br>白ごま<br>オリーブ油 | 796<br>27.9<br>35.3<br>91.7                               | <u>野菜の日</u> です。トマトやかぼちゃ、枝豆、ズッキーニなどたくさんの夏野菜を使ったスープです。                                                                                    |
| 20<br>(金) | チンジャオロースー井<br>糸寒天の中華サラダ<br>杏仁豆腐                   |             | 豚肉<br>鶏肉<br>卵                       | 牛乳<br>糸寒天<br>粉寒天                 | ピーマン<br>赤ピーマン<br>チンゲン菜<br>にんじん | にんにく 玉ねぎ もやし<br>たけのこ きゅうり<br>キャベツ レモン汁<br>しょうが キウイ 黄桃缶<br>みかん缶 パイン缶 | 米<br>麦<br>てんぷん<br>砂糖                     | 油<br>ごま油<br>白ごま                 | 848<br>35.2<br>20.9<br>129.8                              | 杏仁豆腐はひし型に切った牛乳寒天とさまざまな果物を合わせた中華のデザートです。                                                                                                 |
| 23<br>(月) | ご飯 のりの佃煮<br>車麩入り肉じゃが<br>いかとひじきの和え物                |             | 豚肉<br>うずら卵<br>いか                    | 牛乳<br>もみのり<br>芽ひじき               | にんじん<br>さやいんげん                 | 玉ねぎ しょうが<br>干し椎茸 キャベツ<br>きゅうり えのきたけ                                 | 米 三温糖<br>砂糖 車麩<br>てんぷん<br>じゃが芋<br>糸こんにゃく | 油<br>白ごま                        | 773<br>30.6<br>20.7<br>116.1                              | 車麩は小麦粉を練った生地を、バームクーヘンのように巻いて焼いた麩です。よく煮ることで味が染みます。                                                                                       |
| 24<br>(火) | 枝豆ご飯<br>鮭のバター醤油焼き<br>五目金平 みそ汁                     |             | さけ<br>油揚げ                           | 牛乳                               | にんじん<br>さやいんげん                 | えだまめ 玉ねぎ<br>ごぼう れんこん<br>長ねぎ 干し椎茸<br>だいこん                            | 米<br>もち米<br>糸こんにゃく<br>砂糖<br>じゃが芋         | バター<br>ごま油<br>白ごま               | 701<br>34.7<br>19.0<br>97.8                               | 枝豆は今は旬の野菜です。成熟すると大豆になり、豆類の仲間になります。色鮮やかなご飯を作ります。                                                                                         |
| 25<br>(水) | セサミパン<br>ポテトのラザニア風<br>卵スープ 果物                     |             | 豚肉<br>大豆<br>卵<br>鶏肉<br>豆腐           | 牛乳<br>生クリーム<br>ピザチーズ             | トマト缶<br>にんじん<br>小松菜            | セロリ にんにく<br>玉ねぎ 果物                                                  | セサミパン<br>じゃが芋<br>小麦粉<br>パン粉<br>てんぷん      | 油<br>バター                        | 863<br>36.6<br>38.5<br>92.5                               | ラザニアとは平たいパスタの一種を指します。今回はラザニアの代わりににじゃが芋を使って作ります。                                                                                         |
| 26<br>(木) | ツナのトマトスパゲティ<br>海藻サラダ<br>桃のチーズケーキ                  |             | ツナ<br>レンズ豆<br>卵                     | 牛乳<br>海藻<br>クリーム<br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト缶<br>トマトジュース        | にんにく 玉ねぎ<br>セロリ エリンギ<br>キャベツ きゅうり<br>もやし コーン<br>黄桃缶                 | スパゲティ<br>小麦粉<br>砂糖<br>粉糖                 | オリーブ油<br>油<br>バター               | 883<br>34.1<br>34.7<br>108.6                              | 細かく刻んだ桃が入ったチーズケーキを作ります。夏らしいさっぱりとしたケーキです。                                                                                                |
| 27<br>(金) | ご飯 鯖の更紗揚げ<br>こんにゃくと野菜の和え物<br>田舎汁                  |             | あじ<br>鶏肉<br>生揚げ                     | 牛乳                               | 小松菜<br>にんじん                    | しょうが きゅうり<br>キャベツ えのきたけ<br>玉ねぎ だいこん<br>長ねぎ                          | 米 砂糖<br>てんぷん<br>小麦粉<br>糸こんにゃく<br>じゃが芋    | 油<br>ごま油<br>白ごま                 | 741<br>34.4<br>21.2<br>103.2                              | 鯖は今は旬の魚です。更紗揚げとはインドの織物「更紗」に色合いが似ていることから名づけられました。                                                                                        |
| 30<br>(月) | 鮭チャーハン<br>チーズじゃが丸<br>豆腐と小松菜のスープ                   |             | さけ<br>卵<br>豆腐<br>鶏肉                 | 牛乳<br>粉チーズ<br>サラダチーズ             | 小松菜<br>にんじん                    | しょうが 長ねぎ<br>もやし えのきたけ                                               | 米<br>麦<br>じゃが芋<br>てんぷん                   | 油<br>ごま油<br>白ごま                 | 726<br>30.4<br>23.4<br>98.5                               | 蒸してつぶしたじゃが芋に粉チーズと角切りのチーズを加えて丸め、油で揚げます。                                                                                                  |

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～6月11日は入梅～

入梅とは梅雨に入ったばかりの時期を指す言葉です。毎年6月11日～22日ごろ、夏至に入るまでの時期で春から夏への移り変わりの季節です。今年は11日です。この時期に旬を迎える、青梅やいわし、赤じそなどが入梅の時に食べられます。

