



6月 献立表



| 日 曜 | 献立名 | 飲み物 | 赤 | | 緑 | | 黄 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (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 たんぱく質 | 2群 カルシウム | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC | 5群 糖質 | 6群 脂質 | | |
| 3 (月) | 冷やしうどん さつま芋・竹輪・かしわ天ぷら ごま和え | | 油揚げ 卵 ちくわ 鶏肉 | 牛乳 芽ひじき | にんじん 小松菜 | 長ねぎ しょうが キャベツ もやし | うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉 | 油 白ごま 練りごま | 813 36.7 29.9 | 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。 |
| 4 (火) | ホットドッグ じゃが芋のみそだしサラダ 夏野菜スープ 冷凍みかん | | フランクフルト ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト缶 かぼちゃ | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ セロリ ズッキーニ えだまめ にんにく 冷凍みかん | コッペパン じゃが芋 三温糖 | バター 油 ごま油 白ごま オリーブ油 | 796 19.2 35.3 | 色とりどりの野菜スープです。たくさん夏野菜を使っています。探してみてください。 |
| 5 (水) | シンジュシー にぎすのアーサー揚げ マーミナーチャンプル もずくのかきたま汁 | | 豚肉 にぎす 卵 生揚げ ツナ 豆腐 糸けずり節 | 牛乳 切り昆布 あおさ もずく | にんじん にら 万能ねぎ | しょうが もやし えのきたけ | 米 砂糖 小麦粉 てんぷん | 油 ごま油 | 767 37.4 25.4 | 沖縄県の郷土料理です。日本は地域ごとにその土地に根付いた料理があります。 |
| 6 (木) | ご飯 鯖の生姜焼き 小松菜の辛子和え 豆乳入りみそ汁 | | さば 生揚げ 豆乳 | 牛乳 | 小松菜 にんじん | しょうが もやし 長ねぎ キャベツ | 米 砂糖 | | 741 35.1 26.1 | 豆乳を使うことで、滑らかな風味のみそ汁になります。みそと豆乳はどちらも大豆からできています。 |
| 7 (金) | おから入りピビンバ 豆腐とわかめのスープ ゴマプリン | | 大豆 豚肉 レバー おから 卵 豆腐 | 牛乳 わかめ 生クリーム | にんじん 小松菜 にら | しょうが にんにく もやし 長ねぎ たけのこ えのきたけ | 米 麦 砂糖 | 油 ごま油 白ごま 練りごま 黒ごま | 885 36.6 33.2 | 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。 |
| 10 (月) | 梅とわかめのご飯 ほっけの一夜干し 酢味噌和え 豆腐団子汁 | | ほっけ 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん | 梅干し キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ だいこん | 米 砂糖 白玉粉 | | 771 36.5 20.6 | 入梅にちなんで梅を使ったご飯です。ほっけも今が旬の魚です。しっかり食べて梅雨を乗り切りましょう。 |
| 11 (火) | ご飯 ひじき入り卵焼き わさび和え 新ごぼうの豚汁 | | 卵 豆腐 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 | 牛乳 芽ひじき | にんじん 小松菜 | たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ | 米 砂糖 じゃが芋 こんにやく | 油 ごま油 | 753 33.0 23.6 | 野菜の日 です。新ごぼうは夏に出回るごぼうです。やわらかく、アクも少なく食べやすいごぼうです。 |
| 12 (水) | はちみつレモントースト 鶏肉のトマト煮 チーズ入りサラダ 紫陽花ゼリー | | 鶏肉 手亡豆 ハム | 牛乳 サラダチーズ 粉寒天 | にんじん トマト缶 | レモン 玉ねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり アセロラジュース ぶどうジュース | 食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 | バター 油 | 764 29.3 27.4 | 梅雨の時期に咲く紫陽花をイメージしたゼリーを作ります。また、レモンを使った爽やかなトーストです。 |
| 14 (金) | 冷やし中華 レバーとごぼうのカリン揚げ 果物 | | 鶏肉 卵 レバー 大豆 | 牛乳 | にんじん | しょうが もやし きゅうり ごぼう 果物 | ラーメン 砂糖 三温糖 てんぷん 小麦粉 | ごま油 油 白ごま | 796 47.7 25.7 | 唐揚げにしたレバーと、ごぼう、にんじん、大豆に、甘辛のたれを絡めます。 |
| 17 (月) | ご飯 あじの更紗揚げ こんにやくと野菜の和え物 田舎汁 | | あじ 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ 玉ねぎ だいこん 長ねぎ | 米 砂糖 てんぷん 小麦粉 こんにやく じゃが芋 | 油 ごま油 白ごま | 732 34.4 20.2 | 17日～21日はもりもり給食ウィークです。 「食」について考えてみよう。 |
| 18 (火) | 切り干し大根のご飯 ししゃものごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 | | 油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 | 牛乳 ししゃも | にんじん さやいんげん 小松菜 | 切干大根 玉ねぎ しょうが 長ねぎ えのきたけ ぶなしめじ | 米 砂糖 じゃが芋 三温糖 てんぷん | 油 マヨネーズ 白ごま | 885 34.4 35.1 | 18日は かむカムデー です。 |
| 19 (水) | ココアクリームパン カレーシチュー ハムサラダ 果物 | | 豚肉 手亡豆 ハム | 牛乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり 果物 | コッペパン 砂糖 コーンスターチ じゃが芋 小麦粉 | 油 バター | 807 23.9 30.8 | 楽しく、おいしく 食べて、食品ロスを 減らそう! |
| 20 (木) | チンジャオロースー井 系寒天の中華サラダ 杏仁豆腐 | | 豚肉 鶏肉 卵 | 牛乳 糸寒天 粉寒天 | ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ にんじん | にんにく しょうが もやし たけのこ 玉ねぎ キウイ キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン | 米 麦 てんぷん 砂糖 | 油 ごま油 白ごま | 848 35.1 20.7 | |
| 21 (金) | ご飯 のりの佃煮 車麩入り肉じゃが 五色和え | | 豚肉 うずら卵 | 牛乳 のり | にんじん さやいんげん 小松菜 | 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ えのきたけ コーン | 米 三温糖 砂糖 車麩 てんぷん じゃが芋 糸こんにやく | 油 白ごま | 764 27.5 20.1 | |
| 24 (月) | 枝豆ご飯 いなだのバター醤油焼き 五目金平 みそ汁 | | いなだ 油揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | えだまめ 玉ねぎ ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ えのきたけ | 米 もち米 糸こんにやく 砂糖 じゃが芋 | バター ごま油 白ごま | 795 34.1 28.4 | 枝豆は今が旬の野菜です。成熟すると大豆になり、豆類の間になります。色あざやかなご飯を作ります。 |
| 25 (火) | ツナのトマトスパゲティ 海藻サラダ 桃のチーズケーキ | | ツナ レンズ豆 卵 | 牛乳 海藻 クリーム チーズ ヨーグルト | にんじん トマト缶 トマトジュース | にんにく 玉ねぎ セロリ エリンギ キャベツ きゅうり もやし コーン 黄桃缶 | スパゲティ 小麦粉 砂糖 粉糖 | オリーブ油 油 バター | 882 34.0 34.7 | 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。 |
| 26 (水) | セサミパン ポテトのラザニア風 卵スープ 果物 | | 豚肉 大豆 卵 豆腐 | 牛乳 生クリーム ピザチーズ | トマト缶 にんじん 小松菜 | セロリ にんにく 玉ねぎ 果物 | セサミパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 てんぷん | 油 バター | 865 36.6 38.5 | 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じゃが芋を使って作ります。 |
| 27 (木) | ご飯 鯖のねぎみそ焼き 野菜の七味和え 金時豆の甘煮 かみなり汁 | | さわら 金時豆 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 小松菜 にんじん | 長ねぎ しょうが もやし キャベツ コーン だいこん 干し椎茸 | 米 砂糖 こんにやく | 白ごま ごま油 | 775 36.0 21.4 | 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。 |
| 28 (金) | 鮭チャーハン チーズじゃが丸 豆腐と小松菜のスープ | | さけ 卵 豆腐 鶏肉 | 牛乳 粉チーズ サラダチーズ | 小松菜 にんじん | しょうが 長ねぎ もやし えのきたけ | 米 麦 じゃが芋 てんぷん | 油 ごま油 | 721 30.2 22.9 | 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10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10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。

