

# 令和6年度 6月学校給食献立予定表

## 足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	わかめごはん		ほっけのしおやき ちりめんサラダ みそしる	牛乳,わかめ,ほっけ ちりめん,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,油,砂糖,ごま油 白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり キャベツ,こまつな,玉葱 えのきたけ,長ねぎ	578 kcal 28.2 g 20.1 g 2.7 g
4火	スティックパン		チリコンカン キャロットドレッシングサラダ パイナップル	牛乳,大豆,金時まめ 豚ひき肉,豆乳バター ボンレスハム	ミルクパン,油 じゃがいも,砂糖	トマト缶,玉葱,にんにく ピーマン,キャベツ,きゅうり こまつな,コーン,にんじん しょうが,パインアップル	604 kcal 26.8 g 21.9 g 2.3 g
5水	シーフードピラフ		あげワントンのサラダ トマたまスープ	牛乳,豆乳バター えび,いか,ツナ 鶏こま肉,たまご	米,油,ワントンの皮 白いりごま,ごま油 砂糖,でんぷん	トマト,コーン,長ねぎ,もやし マッシュルーム,キャベツ にんじん,こまつな,しょうが 玉葱,レタス,チンゲンツアイ	574 kcal 27.0 g 19.2 g 2.7 g
6木	みそラーメン		あおのりポテト れいとうみかん	牛乳,豚ひき肉,赤みそ 白みそ,あおのり	蒸し中華めん,油 白いりごま,じゃがいも	にんじん,もやし,にら, にんにく,しょうが,ねぎ みかん	563 kcal 22.4 g 18.7 g 2.2 g
7金	ごはん		いわしのかばやき からししょうゆあえ いなかじる	牛乳,イワシ,生揚げ 赤みそ,白みそ,削り節	米,でんぷん,小麦粉 油,砂糖,じゃがいも こんにゃく	しょうが,こまつな,キャベツ もやし,にんじん,ごぼう だいこん,長ねぎ	653 kcal 27.1 g 22.2 g 2.7 g
10月	ごはん		ししゃものいしがきあげ きりぼしだいこんのふくめに みそしる	牛乳,ししゃも,油揚げ, わかめ,生揚げ 白みそ,赤みそ	米,小麦粉,黒いりごま, 白いりごま,じゃがいも 砂糖,糸こんにゃく,油	切干しだいこん,にんじん えのきたけ,こまつな	583 kcal 21.1 g 17.5 g 1.8 g
11火	スープスパゲッティ		コーンサラダ てづくりクッキー	牛乳,鶏こま肉 ベーコン,調製豆乳 豆乳バター	スパゲッティ,砂糖 小麦粉,チョコチップ 油,ショートニング	にんじん,玉葱,はくさい 水菜,マッシュルーム にんにく,パセリ,コーン キャベツ,しょうが	684 kcal 25.8 g 28.2 g 2.2 g
12水	かまやきビビンバ		きゅうりのナムル こだますいか	牛乳,豚モモ肉 赤みそ,たまご	米,ごま油,砂糖 白いりごま,油	切干しだいこん,にんにく しょうが,もやし,こまつな きゅうり,にんじん,だいこん こだますいか	612 kcal 24.0 g 19.9 g 2.1 g
13木	セサミトースト		ポトフ ビーンズサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン 大豆,ひよこまめ	食パン,白いりごま,油 白すりごま,じゃがいも バター,はちみつ,砂糖	にんじん,玉葱,キャベツ セロリー,だいこん,こまつな きゅうり,コーン,しょうが	635 kcal 27.9 g 31.1 g 2.7 g
14金	ごはん		ちくぜんに こんにゃくサラダ じゃこピーマンふりかけ	牛乳,ちりめん 鶏こま肉,生揚げ わかめ	米,砂糖,じゃがいも 白いりごま,油 ごま油,こんにゃく	ピーマン,にんじん,たけのこ ごぼう,干し椎茸,きゅう キャベツ,さやいんげん	587 kcal 25.9 g 17.1 g 2.2 g
17月	チキンクリームライス		フレンチサラダ あじさいゼリー	牛乳,鶏こま肉, いんげん豆,粉寒天 豆乳バター,調製豆乳	米,油,小麦粉,砂糖	にんじん,玉葱,パセリ マッシュルーム,キャベツ パプリカ,きゅうり,もやし ぶどうジュース	618 kcal 20.7 g 19.0 g 2.0 g
18火	ツナフランス		コロコロサラダ とりささみスープ れいとうみかん	牛乳,ツナ,チーズ ひよこまめ 鶏肉ささ身	ソフトフランスパン 砂糖,ねりごま,ごま油 でんぷん,ねりごま	玉葱,パセリ,にんじん だいこん,きゅうり,コーン しょうが,にんにく,たけのこ 長ねぎ,こまつな,みかん	557 kcal 27.3 g 22.9 g 2.8 g
19水	キムチチャーハン		チョレギサラダ トックいりスープ	牛乳,豚小間,たまご 刻みのり,わかめ 削り節	米,ごま油,油,砂糖 白すりごま,白いりごま もち	はくさい,キムチ,ピーマン しょうが,長ねぎ,だいこん きゅうり,にんじん,キャベツ にんにく,こまつな	646 kcal 24.9 g 23.3 g 2.5 g
20木	梅ごはん		ちくわのほうじちゃあげ こぎつねサラダ みそしる	牛乳,焼き竹輪,油揚げ わかめ,白みそ,赤みそ	米,白いりごま, 油,ごま油,小麦粉 砂糖,じゃがいも	梅干し,にんじん,きゅうり キャベツ,長ねぎ,こまつな ほうじちゃ	573 kcal 20.2 g 17.2 g 2.8 g
21金	ざっこくごはん		さばのみそに おかかあえ むらくもじる	牛乳,さば,赤みそ 白みそ,糸けずり節 木綿豆腐,たまご	米,黒米,きび,あわ 黒いりごま,砂糖 でんぷん	しょうが,にんじん,もやし はくさい,こまつな,長ねぎ 玉葱	625 kcal 30.8 g 22.5 g 2.6 g
24月	ドライカレー		オニオンドレッシングサラダ オレンジ	牛乳,豚ひき肉 豆乳バター レンズまめ	米,油,小麦粉,砂糖	玉葱,にんじん,ピーマン にんにく,しょうが,セロリー キャベツ,だいこん,きゅうり コーン,オレンジ	608 kcal 19.0 g 19.2 g 2.2 g
25火	ごはん		いかのかりんとうがらめ もやしごましょうゆ みそしる	牛乳,いか,生揚げ わかめ,赤みそ,白みそ	米,でんぷん,小麦粉 砂糖,白いりごま,油 ごま油,じゃがいも	しょうが,もやし,にんじん 長ねぎ,玉葱,えのきたけ	601 kcal 28.1 g 17.2 g 2.4 g
26水	肉うどん		じゃがいものごまみそあえ ヨーグルト	牛乳,豚小間,豚ばら 油揚げ,削り節,白みそ ヨーグルト	うどん,砂糖,油 じゃがいも,白すりごま	玉葱,にんじん,長ねぎ こまつな,キャベツ,きゅうり	564 kcal 25.7 g 19.1 g 2.5 g
27木	キャロットパン		かぼちゃのクリームに かいそうサラダ	学乳,鶏こま肉 ベーコン,豆乳バター 調製豆乳,わかめ	キャロットパン, 小麦粉,白いりごま 砂糖,油,ごま油	玉葱,エリンギ,かぼちゃ パセリ,にんじん,キャベツ, きゅうり,しょうが,コーン	607 kcal 24.1 g 24.4 g 2.1 g
28金	ごはん		ヤンニョムフィッシュ カクテキふうだいこん わかめスープ	牛乳,もうかさめ 豚小間,木綿豆腐 わかめ	米,でんぷん,小麦粉 オリーブ油,砂糖,油 ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,長ねぎ だいこん,きゅうり,にんじん 玉葱,たけのこ	609 kcal 25.4 g 21.7 g 2.7 g

歯と口の健康週間

もりもり給食ウィーク

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。