



令和6年6月きゅうしょくよていこんだてひょう



中学年平均 : エネルギー 615kcal / たんぱく質 26.2g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
◆6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。									
4火	ごはん	○	麻婆豆腐 ☆いかサラダ	ぶた肉,ぶたレバー,赤みそ,豆腐,いか	牛乳	米,麦,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん,さやいんげん,にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,キャベツ	603 kcal 26.8 g
5水	黒砂糖パン	○	☆シーフードポテトグラタン ミモザサラダ	えび,いか,いんげんまめ,たまご	牛乳,生クリーム,ピザチーズ	黒砂糖パン,マカロニ,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター	にんじん,パセリ,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	647 kcal 31.5 g
6木	【むし歯予防こんだて】 ☆ひじきごはん	○	☆ししゃもの磯辺揚げ じゃこあえ 具だくさんみそ汁	とり肉,油揚げ,たまご,白みそ,赤みそ	牛乳,芽ひじき,ししゃも,あおのり,ちりめん	米,麦,砂糖,小麦粉,じゃがいも	油,白いりごま,ごま油	にんじん,こまつな,キャベツ,コーン,玉ねぎ,だいこん	635 kcal 27.9 g
7金	カレーうどん	○	香味あえ アーモンドバナナケーキ	ぶた肉,油揚げ,たまご	牛乳	無塩うどん,でんぷん,砂糖,小麦粉	油,ごま油,アーモンド	にんじん,こまつな,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが,バナナ	642 kcal 22.8 g
10月	【入梅こんだて】 うめごはん	○	魚の竜田揚げ ごまあえ じゃがいものみそ汁	あじ,白みそ,赤みそ	牛乳,ちりめん,わかめ	米,麦,でんぷん,小麦粉,砂糖,じゃがいも	白いりごま,油,白すりごま	にんじん,こまつな,梅干し,しょうが,キャベツ,もやし,玉ねぎ	563 kcal 25.6 g
11火	タコライス	○	もずくと卵のスープ ☆くだもの(パイナップル)	ぶた肉,ぶたレバー,大豆,豆腐,たまご	牛乳,粉チーズ,もずく	米,麦,小麦粉,でんぷん	油	にんじん,トマト缶,にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,長ねぎ,パイナップル	606 kcal 26.3 g
12水	ビスキュイパン	○	コーンチャウダー ☆シーフードサラダ	たまご,ベーコン,ぶた肉,レンズまめ,えび,いか	牛乳,生クリーム	無塩丸パン,砂糖,小麦粉,じゃがいも	バター,アーモンド,油	にんじん,パセリ,にんにく,玉ねぎ,コーン,キャベツ,きゅうり	620 kcal 26.9 g
13木	【1年生 そらまめのさやむき】 高野豆腐のそぼろ丼	○	田舎汁 ☆ゆでそらまめ ※1年生がさやむきをします	とり肉,高野豆腐,生揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳	米,麦,砂糖,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく	油	にんじん,さやいんげん,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,だいこん,しめじ,ごぼう,長ねぎ,そらまめ	608 kcal 28.6 g
14金	ナシゴレン (インドネシア風チャーハン)	○	こまつな卵スープ ☆くだもの(すいか)	ぶた肉,えび,とり肉,たまご	牛乳	米,じゃがいも,でんぷん	油	赤ピーマン,ピーマン,こまつな,にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,コーン,レモン,すいか	582 kcal 24.3 g
◆6月17日~21日は、「足立区もりもり給食ウィーク」です。									
17月	和風スパゲティ	○	カレー豆入りサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン,ぶた肉,大豆	牛乳,刻みのり,ヨーグルト	スパゲティ,でんぷん,砂糖	油	にんじん,パセリ,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,もやし,みかん缶,パイン缶,もも缶	579 kcal 23.6 g
18火	ごはん	○	さばの文化干し ちぐさあえ 生揚げと小松菜のみそ汁	さば文化干し,たまご,生揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳	米,麦,砂糖	白いりごま,油	こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,長ねぎ	645 kcal 27.1 g
19水	☆あしたばパン	○	とりのマーメイド焼き オニドレサラダ ミネストローネ	とり肉,ぶた肉,ベーコン,ひよこまめ	牛乳	あしたばパン,砂糖,じゃがいも,マカロニ	油	にんじん,トマト缶,さやいんげん,しょうが,にんにく,玉ねぎ,マーメイド,もやし,キャベツ,コーン,セロリ	596 kcal 28.7 g
20木	ごはん	○	☆いかのかりん揚げ アーモンドあえ ごじる 呉汁	いか,とり肉,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	牛乳	米,麦,でんぷん,小麦粉,砂糖,じゃがいも	油,アーモンド,ごま油	こまつな,にんじん,しょうが,もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	621 kcal 31.0 g
21金	カレーライス	○	ツナと大豆のサラダ ☆くだもの(さくらんぼ)	ぶた肉,大豆,ツナ	牛乳	米,麦,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,豆乳バター,白いりごま	にんじん,しょうが,にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	671 kcal 22.9 g
24月	ハニーレモントースト	○	ハンガリアンシチュー バジルサラダ	ぶた肉	牛乳,粉チーズ,サラダチーズ	無塩食パン,はちみつ,じゃがいも,小麦粉	バター,油	にんじん,レモン,玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,にんにく	585 kcal 22.2 g
25火	☆いわしのかば焼き丼	○	いそあえ 豚汁	いわし,ぶた肉,豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,刻みのり	米,麦,でんぷん,小麦粉,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	油	にんじん,こまつな,しょうが,もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	678 kcal 28.8 g
26水	【旬の野菜:ごぼう】 ジャージャーめん	○	☆かみかみごぼう ☆あじさいゼリー	ぶた肉,大豆,赤みそ	牛乳,粉寒天	中華めん,砂糖,でんぷん,小麦粉	油,ごま油	にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,ごぼう,ぶどうジュース	585 kcal 22.7 g
27木	ごはん	○	じゃこキムムッチ 五目卵焼き おかかあえ けんちん汁	とり肉,卵,かつお節(破片),とり肉,豆腐	牛乳,もみのり,ちりめん	米,麦,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	ごま油,白いりごま,油	にんじん,こまつな,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,長ねぎ	603 kcal 27.2 g
28金	ホイコーロー丼	○	カリカリポテトサラダ ☆くだもの(メロン)	ぶた肉,赤みそ	牛乳	米,麦,砂糖,でんぷん,じゃがいも	油,ごま油	にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが,たけのこ,キャベツ,干しいたけ,きゅうり,コーン,玉ねぎ,メロン	620 kcal 22.2 g

☆旬の野菜・季節の料理

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。