

# 6月献立表

令和6年度 給食目標 3つの食品群を学ぼう

足立区立足立入谷小学校

実施日	こんだてめい		一言メモ	あかのなかま 血や肉になる	ぎいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	行事 LR (ラバルム)
3月	牛乳	はちみつレモントースト ポークビーンズ ミモザサラダ	はちみつとバターを混ぜて、パンに塗りました。	牛乳 だいす ぶたにく ウインナー たまご	パン はちみつ バター じゃがいも あぶら さとう	レモン たまねぎ にんじん トマトかん きゃべつ こまつな	
4火	牛乳	ごはん 荳わかめの佃煮 小魚の香味揚げ アーモンド和え 豚汁	佃煮はわかめの中心にある「くき」の部分を使用しました。	牛乳 くきわかめ おかか にぎす ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら こむぎこ アーモンド じゃがいも こんにやく	にんじん もやし きゃべつ いんげん こまつな だいこん ねぎ しょうが	
5水	牛乳	ごはん 野菜のゴマ醤油和え 厚揚げと豚肉の味噌炒め 冷涼みかん	生揚げは鉄分とカルシウムが多く含まれています。	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく ビーマン きゃべつ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり みかん	B時程
6木	牛乳	<b>藕ごぼろピラフ</b> キャベツのクリーム煮 カレードレサラダ	今が旬の新ごぼろを使ったピラフです。	牛乳 とりにく いんげんまめ なまクリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんじん しょうが ごぼろ エリンギ たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし	
7金	ジョア	ソースかつ丼 こまつなみそ汁 くだもの	明日は運動会。皆さんの健康を祈り、力のでる「かつ丼」です。	ジョア ぶたにく わかめ とうふ みそ	こめ こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも	きゃべつ こまつな たまねぎ パイン	B時程
10月	振替休業日						
11火	牛乳	ごはん キムムッチ 魚の甘酢あん 中華たまごスープ	キムムッチは海苔のふりかけです。	牛乳 のり パサ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ じゃがいも カシューナッツ	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ えのき こまつな	
12水	牛乳	ガバオライス ビーフンスープ くだもの	ガバオライスはタイ料理です。	牛乳 とりにく だいす ベーコン	こめ あぶら さとう でんぶん ビーフン	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ もやし こまつな すいか	B時程
13木	牛乳	タンメン 春巻き <b>ゆでどら豆</b>	2年生がそら豆を鞘から出してくれます。	牛乳 ぶたにく いか えび	ちゅうかめん あぶら さとう はるさめ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	にんじん きゃべつ いんげん ねぎ ほししいたけ こまつな だけのこ しょうが そらまめ	2年 そら豆むき
14金	牛乳	サバサンド 鶏とじゃが芋のトマト煮 グリーンサラダ	サバサンドはトルコ料理です。	牛乳 さば とりにく	パン でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう とうにゅうバター	たまねぎ きゃべつ きゅうり パセリ にんじん にんにく しょうが エリンギ トマトかん こまつな	
17月	牛乳	パインパン ポテト入りオムレツ コーンサラダ ABCスープ	もりもり給食ウィークが始まります。自分の食べられる量を把握し、残さず食べましょう。	牛乳 たまご チーズ とりにく ベーコン いんげんまめ	パン じゃがいも バター さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン トマトかん セロリ	
18火	牛乳	冷やしうどん 野菜の酢醤油和え じゃがまるくん	じゃがまるくんはマッシュポテトを揚げたものです。	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ とうにゅう チーズ	うどん さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	ねぎ きゅうり こまつな きゃべつ もやし	
19水	牛乳	ドライカレー ごまドレサラダ <b>あじさいゼリー</b>	あじさいの色をイメージしてゼリーを作りました。	牛乳 ぶたにく レンズまめ だいす ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごま とうにゅうバター	たまねぎ セロリ にんじん こまつな ビーマン しょうが にんにく きゃべつ きゅうり もやし ぶどうジュース	B時程
20木	牛乳	ごはん けんちん汁 魚のチャンチャン焼き 大豆入りおひたし	チャンチャン焼きは北海道の郷土料理です。	牛乳 さかな みそ だいす ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン ねぎ えのき きゃべつ にんにく にんじん こまつな ほししいたけ ごぼろ	
21金	牛乳	<b>梅ごはん</b> 小魚のサクサク揚げ ごま和え 田舎汁	梅は6月に一番多く収穫されます。	牛乳 ししゃも なまあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら コーンフレーク ごま じゃがいも	梅干し こまつな きゃべつ にんじん だいこん えのき ねぎ もやし	
24月	牛乳	揚げパン ニョッキ入りスープ エビ入りサラダ	ニョッキはイタリア料理でじゃが芋と小麦粉を団子状にしたものです。	牛乳 とりにく ウインナー ベーコン えび	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ かぶ こまつな きゅうり きゃべつ	
25火	牛乳	ごはん 魚のピリ辛焼き こまつな和え かきたま汁	タレにトウバンジャンを入れて、少しピリ辛の味にしました。	牛乳 さかな なまあげ みそ たまご	こめ さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ねぎ	
26水	牛乳	ブルコギ丼 海藻サラダ フルーツ白玉	ブルコギは韓国料理です。	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま しらたまこ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ きゃべつ こまつな パナナ ミカンかん パインかん モモかん	B時程
27木	牛乳	ごはん 小魚の磯辺揚げ 五目きんぴら 具沢山汁	磯辺揚げは衣に青のりが入っています。	牛乳 メヒカリ あおのり ぶたにく さつまあげ なまあげ	こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも	ごぼろ にんじん いんげん えのき たまねぎ ねぎ	
28金	牛乳	シーフードスパゲッティー コーンサラダ バナナツッキー	バナナケーキにナッツをかけました。	牛乳 えび いか ベーコン たまご	スパゲッティー あぶら さとう ごま パター こむぎこ アーモンド	たまねぎ しめじ にんにく もやし トマトかん コーン きゃべつ きゅうり にんじん パナナ	

もりもり給食ウィーク

※1 食材の納品の都合により多少変更する場合があります。

※2 果物は旬のものを使用します。

★太字は季節のメニューやイベントメニューになります。

