



# 令和6年度 6月献立表

足立区立梅島小学校

実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤:血や肉になる	黄:熱や力のもとになる	緑:からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)					
3月	黒砂糖パン	魚のチリソース じゃがいものハニーサラダ 野菜スープ	まだらぶたにく	ぎゅうにゅう	くろざとうパン てんぷん さとう じゃがいも はちみつ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ きゃべつ たまねぎ		567 28.7 73.2 3.2	
4火	★ツナのトマトクリーム スパゲッティ	ヘルシーサラダ ★まんまるドーナツ	ベーコン ツナ おから たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲッティ こめこ こんにやく さとう こむぎこ きょうりきこ	あぶら バター	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり もやし	マッシュルーム レモン	636 25.5 83.1 1.8	
5水	あらいさんちの こだわりごはん	いかのかりんとうがらめ かぶとわかめの酢の物 ながねぎの味噌汁	いか だいず とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ てんぷん さとう	あぶら いりごま	しょうが かぶ きゅうり ねぎ	しめじ		646 26.1 93.2 2.0	
6木	あらいさんちの こだわりごはん	魚のごまみそ焼き ごま和え 呉汁	さば しろみそ あかみそ だいず あげあぶら	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら すりごま	にんじん こまつな	きゃべつ もやし だいこん		644 30.6 81.5 2.0	
7金	車麩の卵とじ丼	もやしと茎わかめの中華サラダ ★あじさいゼリー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり くわかめ こなかんてん	こめ さとう くるまふ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし	ぶどう	618 25.2 97.9 2.7	
あじさい読書週間～おはなし給食～ 6/10(月)-6/21(金)まで		入梅の献立									
10月	★梅わかめごはん	筑前煮 磯和え	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ のり	こめ こんにやく じゃがいも さんおんどう	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ ごぼう れんこん もやし	しいたけ うめぼし	555 24.7 87.4 2.1	
11火	★パエリア	★ソパ・デ・アホ フルーツヨーグルト	ベーコン いか えび とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ てんぷん はちみつ	あぶら バター	にんじん トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく きゃべつ	マッシュルーム みかん パイン もも	578 23.7 84.3 2.5	
12水	あらいさんちの こだわりごはん	ハタハタのレモンソース からしあえ 根菜のごま汁	はたはた あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら すりごま	こまつな にんじん	きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	レモン	546 19.6 85.5 2.0	
13木	あらいさんちの こだわりごはん	★酢豚 ビーフンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん じゃがいも さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり もやし	しいたけ	660 22.7 97.5 1.8	
お誕生日ゼリー											
14金	ココアパン	アスパラガスとポテトのソテー 鶏肉のクリームスープ	とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう	ココアパン じゃがいも コーンスターチ	オリーブオイル バター	にんじん アスパラガス	にんにく コーン たまねぎ セロリ きゃべつ		563 23.8 86.6 2.2	
17月	★タコライス	★マーミナチャンプル ★果物	ぶたにく とうふ だいず たまご	ぎゅうにゅう ピザチーズ	こめ	あぶら	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン きゃべつ しょうが ねぎ もやし	パイナップル	660 29.9 89.4 1.7	
18火	あらいさんちの こだわりごはん	小松菜のふりかけ 華風あえ ★スンドゥブチゲ	ぶたにく とうふ えび あかみそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ	あぶら ごまあぶら いりごま	こまつな にんじん にら	きゃべつ もやし にんにく しょうが はくさい ねぎ		629 29.2 80.1 2.4	
19水	鳥飯	山菜鍋 果物	とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら いりごま	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ わらび ぜんまい	りんご しめじ さくらんぼ	599 24.9 80.3 2.6	
20木	昆布ごはん	ししゃものチーズフライ 酢味噌和え ★吉野汁	とりにく たまご あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも こなチーズ	こめ さとう こむぎこ パンこ こんにやく てんぷん	あぶら すりごま	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ		593 25.2 78.8 2.8	
21金	ミルクパン	★ほうれん草とハムのグラタン ★ミネストローネ	ハム しろいんげん とうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ピザチーズ	ミルクパン マカロニ こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ にんにく きゃべつ	えのき しめじ	624 29.2 70.9 3.1	
もりもり給食ウィーク 6/24(月)-6/28(金)まで											
24月	あらいさんちの こだわりごはん	魚の甘酢あんかけ じゃがいもの金平 五目スープ	さかな とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ てんぷん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが ごぼう たけのこ ねぎ		654 28.4 86.2 1.9	
25火	野菜たっぷりタンメン	★たこ焼きポテト わかめサラダ	ぶたにく うずらたまご たまご こなかつお	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	おしちゅうかめん じゃがいも マッシュポテト こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん にら	きゃべつ もやし コーン ねぎ	きくらげ	606 27.4 85.9 3.1	
26水	★きなこあげパン	ちりめんサラダ パプリカ煮 ★果物	きなこ とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう ちりめん こなチーズ	コッペパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん	きゃべつ もやし きゅうり たまねぎ	マッシュルーム みかん	639 27.1 90.8 1.8	
27木	あらいさんちの こだわりごはん	さばの味噌煮 塩昆布あえ かきたま汁	さば あかみそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	こめ さとう てんぷん	あぶら	しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ	えのき	609 28.5 79.4 2.5		
行事食											
28金	★夏越しごはん	浅漬け風 ★果物	えび たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん こむぎこ さとう	あぶら	にんじん パプリカ	たまねぎ ゴーヤ だいこん きゃべつ きゅうり しょうが	スイカ	607 19.8 97.6 2.2	

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)



よく噛んで食べましょう。

