

6月 こんだてひょう

令和6年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	体の調子を整える緑の食品	1人あたりたんぱく質
4 火		釜焼きピビンバ	坦々スープ 野菜チップス	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 赤みそ	米 麦 ごま油 砂糖 白いりごま 油 はるさめ 練りごま 白すりごま じゃがいも	にんにく しょうが もやし こまつな だいこん ながねぎ たけのこ にんじん かぼちゃ れんこん	658 kcal 24.3 g
5 水		そらまめ入りカレー 1年 そらまめさやむき	こんにゃくサラダ 果物 (小玉すいか)	牛乳 ぶた肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ こんにゃく ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく そらまめ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン こだますいか	615 kcal 18.6 g
6 木		茎わかめごはん	厚揚げと野菜の煮物 かみかみサラダ	牛乳 小きわかめ ぶた肉 うすら卵 生揚げ さきいか	米 白いりごま じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま油 白すりごま	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	625 kcal 25.6 g
7 金		チリピーンズドッグ	オニオンドレッシングサラダ キャロットポタージュ	牛乳 ぶた肉 大豆 ピザチーズ ベーコン いんげんまめ 豆乳 なま生クリーム 豆乳クリーム	コッパン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし きゅうり	583 kcal 26.2 g
10 月		梅じゃこごはん	ししゃもの変わり揚げ おかかあえ 豚汁	牛乳 ちりめん ししゃも たまご 糸 糸揚げ ぶた肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 白いりごま 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも	うめぼし にんじん パセリ もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん ながねぎ	565 kcal 22.7 g
11 火		中華丼	ツナわかめサラダ 果物 (パイナップル)	牛乳 ぶた肉 いか えび うすら卵 わかめ ツナ	米 麦 油 でんぷん ごま油 白いりごま 砂糖	しょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし パイナップル	585 kcal 24.6 g
12 水		ピザトースト	ポトフ アロエフルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ピザチーズ ぶた肉 レンズまめ ヨーグルト	食パン 油 バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ かぶ みかん もも パイ	567 kcal 25.6 g
13 木		ごはん	さばの味噌煮 おろしポン酢あえ かきたま汁	牛乳 さば 赤みそ 木綿豆腐 たまご わかめ	米 砂糖 でんぷん	しょうが きゅうり にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	590 kcal 27.8 g
14 金		サーモントマトパスタ	フライピーンズサラダ あじさいゼリー	牛乳 サケ えび ベーコン 粉チーズ 大豆 粉寒天	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 でんぷん	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト もやし キャベツ ホールコーン	569 kcal 27.4 g
17 月		焼き鳥丼 野菜の日：ごぼう	ごぼうのパリパリサラダ 果物 (冷凍みかん)	牛乳 とり肉 のり	米 砂糖 でんぷん 油 白すりごま	しょうが ながねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ れいとうみかん	623 kcal 24.7 g
18 火		ごはん キムムッチ	マーボーじゃが ナムル	牛乳 のり ぶた肉 ぶたレバー 赤みそ	米 ごま油 白いりごま 砂糖 じゃがいも 油 糸こんにゃく でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし グリーンピース こまつな	582 kcal 20.2 g
19 水		小松菜ピスキューパン	ハニードレサラダ シーフードチャウダー	牛乳 たまご きなこ ベーコン いか えび いんげんまめ 豆乳	食パン バター 砂糖 白すりごま 小麦粉 はちみつ 油 じゃがいも 豆乳バター	こまつな にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ びなしめじ	622 kcal 25.0 g
20 木		冷やしきつねうどん	ツナあえ おからドーナツ	牛乳 とり肉 油揚げ ツナ おから 豆乳 たまご	うどん 砂糖 小麦粉 油	にんじん ほししいたけ ながねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ	579 kcal 25.2 g
21 金		ごはん	サケの香味焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 サケ さつま揚げ 生揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 じゃがいも 油 砂糖 白いりごま	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん たまねぎ	571 kcal 28.4 g
24 月		えびピラフ	小魚のスパイシー揚げ 肉だんごのトマトスープ	牛乳 えび メヒカリ ぶた肉 とり肉	米 麦 豆乳バター バター 油 小麦粉 でんぷん オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく セロリー トマト こまつな	568 kcal 28.3 g
25 火		ごはん	ぎせい豆腐のくずあんかけ 香味あえ みそ汁	牛乳 押し豆腐 とり肉 たまご わかめ 白みそ 赤みそ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ	554 kcal 21.7 g
26 水		ジャージャー麺	春雨サラダ 果物 (メロン)	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 赤みそ	中華めん 油 砂糖 でんぷん 白すりごま ごま油 はるさめ 白いりごま	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ えだまめ キャベツ きゅうり メロン	591 kcal 25.6 g
27 木		いわしの蒲焼丼	野菜の梅肉あえ すまし汁	牛乳 いわし 糸揚げ節 木綿豆腐 わかめ	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	しょうが キャベツ こまつな きゅうり にんじん うめぼし ながねぎ えのきたけ	590 kcal 24.9 g
28 金		ミルクパン	カレーチーズコロッケ ポイルキャベツ 小松菜とたまごのスープ	牛乳 いんげんまめ ぶた肉 サラダチーズ 豆乳 たまご とり肉 絹ごし豆腐 レンズまめ	ミルクパン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	596 kcal 29.0 g

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

きゅうしよくちゅうひょう
 ≪給食目標≫ まわりをきれいにし、食事をしよう