令和7年6月予定献立表

足立区立平野小学校

実施日		主食	飲み物	おかず	赤 体をつくる食品		黄 熱や力になる食品		緑 体の調子を整える食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
2	月	ごはん ひじきふりかけ	牛乳	生揚げといかの味噌炒め 野菜のごま醤油あえ	こなかつお なまあげ いか みそ うずらたまご	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん にんにく しょうが　ホールコーン グリンピース　きゅうり	633	28.0	今日は、ひじき ふりかけを作ります。ひじき・ちりめんじゃこ・ごまに調味料を加えて、水分がなくなるまで炒って作ります。
3	火	ツナごぼうトースト コーンポタージュ	牛乳	レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	ツナ	牛乳 チーズ	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ バター	にんじん	ごぼう たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり レモン　クリームコーン	571	21.2	今日は、「新ごぼう」を使って、トーストを作ります。ごぼうの歯ごたえを楽しむトーストです。
4	水	チキンライス	牛乳	小魚のフライ 野菜スープ	とりにく たまご ぶたにく とうふ	牛乳 ししゃも	こめ さとう こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら 豆乳クリームバター	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ グリンピース	560	24.1	今日はチキンライスを作ります。ご飯に、トマト味の具材を混ぜて作ります。
5	木	塩ラーメン	牛乳	レバ・ポテ・ビーンズの甘辛あえ りんごゼリー	ぶたにく なると ぶたレバー だいず	牛乳 わかめ かんてん	むしちゅうかめん でんぷん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん	にんにく しょうが キャベツ　たまねぎ ホールコーン ながねぎ　ナタデココ りんごジュース	639	27.6	甘辛あえは、豚のレバーを使った料理です。レバーに片栗粉をつけて油で揚げて、甘辛く味付けをします。レバーは鉄分が多い食品で、給食では時々使います。
6	金	ごはん	牛乳	鮭のバター醤油焼き 焼肉サラダ すまし汁	さけ ぶたにく とうふ	牛乳	こめ こむぎこ さとう	豆乳クリームバター ごまあぶら あぶら ごま	こまつな にんじん	にんにく もやし キャベツ えのき ながねぎ だけのこ	608	30.1	今日は焼肉サラダを作ります。豚肉を炒めて味付けをして、ボイルした野菜と一緒に食べます。
9	月	ごはん	牛乳	ゼリーフライ(おからのコロッケ) ひじきと野菜のあえ物 鶏ごぼう汁	おから だいず とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり　もやし ごぼう　だいこん ほししいたけ	622	21.4	「野菜の日」献立 今月は、「新ごぼう」を使って、汁物を作ります。いつものごぼうより、やわらかいのが特徴です。
10	火	ビーンズドッグ レタススープ	牛乳	コーンポテト レタススープ	ぶたにく ぶたレバー だいず たまご	牛乳 チーズ	コッペパン さとう こむぎこ じゃがいも	豆乳クリームバター マヨネーズ ごまあぶら	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく しょうが ホールコーン レタス	547	28.4	今日は、レタスのスープを作ります。レタスは火を入れると、すぐにしんなりしてしまうので、一番最後にスープの中に入れるのがポイントです。
11	水	きんぴら丼	牛乳	わかめとじゃこのあえ物 冷凍みかん	ぶたにく さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	こめ こめつぶむぎ しらたき さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	ごぼう えだまめ もやし きゅうり ホールコーン みかん	589	22.5	今日の果物は、今年初めての冷凍みかんです。
12	木	★6月誕生会給食★ ペスカトーレ	牛乳	コールスローサラダ 米粉チョコバナナマフィン	ベーコン いか えび 豆乳	牛乳	スパゲティ さとう こめこ はちみつ チョコチップ	あぶら 豆乳クリームバター	にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり　キャベツ ホールコーン　バナナ	666	24.9	**6月の誕生会給食です。**今日は米粉、豆乳、豆乳が原料のバターを使ってマフィンを作ります。みんなでお祝いしましょう。
13	金	黒パンきなこトースト	牛乳	トマトシチュー フレンチサラダ	きなこ ぶたにく いんげんまめ	牛乳	くろざとうしょくパン さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら 豆乳クリームバター	にんじん トマト缶	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース キャベツ　きゅうり ホールコーン	588	24.0	今日のトーストは、黒砂糖を使った食パンを使います。きなこ・はちみつ・バターを混ぜた物を塗って、オーブンで焼きます。
16	月	ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら こんにゃくの和風サラダ じゃがもち汁	ちくわ たまご ぶたにく	牛乳 あおのり わかめ	こめ こむぎこ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	にんじん にら	もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ	611	22.0	★今週はもりもり給食ウィークです。苦手な物も少しずつ挑戦することを目標に取り組んでいきます★
17	火	セルフフィッシュバーガー	牛乳	ミネストローネ 冷凍みかん	たら たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ	牛乳	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	にんじん トマト缶	キャベツ たまねぎ セロリ みかん	552	28.4	今日は、たらを使ってフライを作ります。キャベツと一緒にはさんで食べてください。
18	水	ごぼうのドライカレー	牛乳	海藻サラダ メロン	ぶたにく ぶたレバー だいず 豆乳クリーム	牛乳 かいそうミックス	こめ こめつぶむぎ こむぎこ はちみつ さとう	あぶら 豆乳クリームバター バター ごま	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう セロリ しょうが　きゅうり にんにく　キャベツ もやし　メロン	613	20.8	今日の果物は今年初めての「メロン」です。
19	木	ごはん	牛乳	小魚の唐揚げねぎソース おかかあえ 雷汁	かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ししゃも	こめ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ もやし ホールコーン だいこん	579	22.6	今日はししゃもを使って、から揚げを作ります。ねぎソースをかけて食べます。
20	金	担々あんかけ焼きそば	牛乳	中華コーンスープ ヨーグルト	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ たまご	牛乳 ヨーグルト	むしちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	たけのこ　たまねぎ ながねぎ　にんにく しょうが　もやし ほししいたけ ホールコーン クリームコーン	599	29.7	今日は、中華麺をオーブンで焼いて、あんかけをかけて食べます。ひき肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・もやしなど野菜たっぷりのあんかけです。
23	月	高野豆腐と卵のそぼろ丼	牛乳	ごま酢あえ あじさいゼリー	とりにく こうやどうふ たまご	牛乳 かんてん	こめ こめつぶむぎ さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だけのこ もやし キャベツ ぶどうジュース	610	24.1	あじさいが きれいに咲く季節になりました。今日はあじさいに見立てたゼリーを作ります。
24	火	あしたばパン	牛乳	チーズオムレツ じゃが芋のサラダ イタリアンスープ	たまご ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ	あしたばパン じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん ピーマン こまつな トマト缶	たまねぎ きゅうり ホールコーン にんにく セロリ	554	25.3	今日のパンは、あしたばという野菜を練り込んで作られています。あしたばは「明日葉」と書きます。東京の八丈島で採れる明日葉を使っています。
25	水	パエリア	牛乳	ピザポテト 豆乳スープ	とりにく いか ぶたにく 豆乳	牛乳 チーズ	こめ じゃがいも マカロニ	豆乳クリームバター あぶら	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく ホールコーン	627	31.1	パエリアは、米の上に魚介類・肉・野菜をのせて炊き上げたスパイン料理です。
26	木	カレーチーズトースト	牛乳	ツナサラダ パインヨーグルト	ぶたにく レンズまめ ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	むえんしょくパン こむぎこ さとう	あぶら ごま	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ　もやし きゅうり　パイン缶	568	24.3	今日は、食パンにカレー粉で味つけをした具材とチーズをのせて、トーストを作ります。
27	金	ごはん	牛乳	白身魚のおろしがけ かぼちゃのごま味噌あえ 冬瓜汁	たら みそ ぶたにく なると	牛乳	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	かぼちゃ にんじん こねぎ	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ とうがん ほししいたけ　えのき	570	24.3	冬瓜は、夏が旬の野菜です。涼しい所に置いておくと冬までもつという意味から、「冬瓜」と名付けられました。
30	月	ごはん カリカリ梅	牛乳	五目肉じゃが ツナあえ	ぶたにく うずらたまご なまあげ ツナ	牛乳 わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	にんじん こまつな	うめぼし たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ	586	22.6	今が旬の「梅」。今年も、ごはんと一緒にカリカリ梅を食べたいと思います。

もりもり給食ウィーク

※食材の納入などの都合により献立を変更する場合があります。