



# 6月

# こんだてひょう



令和6年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
3月	とりとごぼうのピラフ		ミネストローネスープ シャキシャキポテトとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご ベーコン わかめ	米 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんじん、たまねぎ ごぼう にんにく ピーマン セロリ かぶ きゃべつ とうもろこし もやし トマト	595 kcal	22.2 g
<b>カミカメメニュー (はとくちのけんこうしゅうか)</b>								
4火	だいず入りツナごはん		ござかなといかのなんばんづけ きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ よしのじる	牛乳 こまい いかに ツナ 大豆 とり肉 とうふ かつお節 こんぶ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	にんじん きゃべつ しょうが ごぼう 切り干し大根 もやし だいこん こんにやく こまつな 長ねぎ	604 kcal	31.6 g
5水	ごはん		やさぎかなのくろずだれ こうやどうふいりわふうサラダ ごじる	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 高野豆腐 油揚げ とうふ	米 油 さとう じゃがいも	だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにやく 長ねぎ にんにく しょうが	616 kcal	29.3 g
6木	こまつなそばろどん		みそけんちんじる ゆでそらめめ もやしときゅうりのごまじょうゆ	牛乳 ツナ とり肉 油揚げ たまご とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ きゅうり もやし そらめめ しょうが	659 kcal	29.3 g
7金	ガーリック&シナモントースト		ポークビーンズ クルトン入りサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	パン 油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし パセリ セロリ トマト レモン汁	578 kcal	22.3 g
10月	カリカリうめごはん		こいわしのこみあげ じゃがもちじる きゃべつとなまあげのみそいため	牛乳 こいわし とり肉 生揚げ 油あげ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン だいこん こまつな ごぼう 長ねぎ しめじ しょうが にんにく 梅干し	686 kcal	31.6 g
11火	チンジャオロウスーどん		たまごとわかめのスープ きゅうりのナムル	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 でん粉 さとう	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん エリンギ たけのこ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	578 kcal	23.2 g
12水	コッペパン		さかなのハーブぱんこやき コールスローサラダ やさいとウインナーのスープ メロン	牛乳 タラ ウインナー 粉チーズ	パン 油 パン粉 じゃがいも はちみつ さとう	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ だいこん こまつな たまねぎ メロン	565 kcal	28.0 g
13木	クリームスープスパゲティ		アーモンドサラダ こめこのヨーグルトケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご ヨーグルト クリームチーズ	スパゲティ 油 アーモンド 米粉 さとう バター	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ きゃべつ きゅうり もやし しめじ セロリ パセリ	663 kcal	27.1 g
14金	とうふのチリソースどん		はるさめサラダ あじさいフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 えび とうふ 粉寒天	米 油 ごま 春雨 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 きゃべつ きゅうり もやし パイン もも みかん	648 kcal	25.0 g
17月	むぎいりごはん		とりにくのみそに てづくりなめたけ だいずのココロサラダ	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	えのきたけ ごぼう にんじん たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん とうもろこし えだまめ だいこん きゅうり	603 kcal	24.3 g
18火	いわしのかばやきどん		ぶたしゃぶサラダ とうふだんごじる	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ	米 油 ごま さとう でん粉 白玉粉 米粉	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし もやし しょうが だいこん こまつな 長ねぎ	694 kcal	27.9 g
19水	ナン		キーマカレー リヨネーズポテト アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン チーズ ヨーグルト	ナン 油 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご みかん もも パイン アロエ	611 kcal	25.0 g
<b>日本のきょうどりょうり ~さいたまけん~</b>								
20木	にぼうとう		ゼリーフライ ねぎのすみそあえ	牛乳 ぶた肉 油揚げ おから かまぼこ	ほうとうどん じゃがいも 油 パン粉 さとう	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ にんじん だいこん こまつな たまねぎ もやし しょうが	562 kcal	22.5 g
21金	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ ごまあえ むらくもじる さくらんぼ	牛乳 もうかざめ とうふ たまご	米 油 ごま 米粉 でん粉 さとう	きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ もやし 長ねぎ にんにく さくらんぼ	619 kcal	27.0 g
24月	わかめごはん		こうやどうふのたまごとじ ごぼうチップサラダ れいとうみかん	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう きゃべつ きゅうり もやし しょうが れいとうみかん	665 kcal	27.8 g
25火	ジャージャーめん		とりにくとわかめのサラダ 2しよくのメロン	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 わかめ	中華めん 油 ごま さとう でん粉	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく きゅうり 干し椎茸 長ねぎ とうもろこし きゃべつ こまつな もやし メロン2種	604 kcal	28.4 g
26水	カレービーンズサンド		コーンシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たまごたけ きゃべつ きゅうり だいこん もやし とうもろこし パセリ にんにく しょうが	614 kcal	27.0 g
<b>せかいのりょうり ~エジプト~</b>								
27木	コシャリ		ひよこまめのタヒーナサラダ モロヘイヤスープ	牛乳 とり肉 レンズ豆 ひよこ豆	米 油 ごま マカロニ 米粉 スパゲティ じゃがいも	たまねぎ にんにく きゃべつ モロヘイヤ にんじん きゅうり かぶ とうもろこし セロリ こまつな トマト	573 kcal	20.5 g
<b>セレクト きゅうしよく</b>								
28金	ごはん		とりにくのみそかつソース やさいのぼんずあえ うみのおやさいスープ	牛乳 とり肉 たまご わかめ めかぶ もずく かまぼこ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう でん粉	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが にんにく だいこん えのきたけ 長ねぎ レモン汁	634 kcal	30.7 g

セレクト給食(6月28日(金))

- ・ とりにくのフライ みそかつソース
- または ・ とりにくのたつたあげ

\*都合により変更になる場合があります。

<6月24日~28日は「もりもり給食ウィーク」です。

テーマ 「もぐもぐ野菜 大作戦」

