

# [ 6月の献立表 ]

ホームページ（ブログ）で毎日の給食の画像と産地を紹介しています！

足立区立亀田小学校

日 / 曜日	牛乳	献立	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよよし ちよ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ 
3月	○	<b>えびチャーハン ビーフンスープ</b> こぎかな <b>小魚ののり揚げ</b>	牛乳,豚肉,むきえび,たまご, 鶏こま肉,絹ごし豆腐, スマルト,あおのり	米,ごま油,油,ビーフン, でんぷん,揚げ油	干し椎茸,にんじん,たけのこ, 長ねぎ,しょうが,グリーンピース, もやし,こまつな	583 kcal 30.0 g 20.1 g 2.9 g	ビーフンは、お米で作った「めん」です。つるつるとした食感がおいしいです。
4火	○	<b>ごはん 白身魚のフライ</b> だいこん <b>大根サラダ みそ汁</b>	牛乳,バサ,たまご,油揚げ, 白みそ,赤みそ	米,小麦粉,パン粉,油, 白いりごま,サラダ油, ごま油,三温糖, じゃがいも	にんじん,だいこん,きゅうり, ホールコーン,こまつな,長ねぎ	652 kcal 27.0 g 22.7 g 2.2 g	「さば」ではなくて「バサ」という魚を使っています。
5水	○	<b>チンジャオロース丼</b> きゅうりのナムル ストロベリーヨーグルト	牛乳,豚肉,赤みそ, ヨーグルト	米,油,砂糖,でんぷん, ごま油,米ぬかサラダ油, 三温糖,白いりごま, いちごジャム	玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸, ピーマン,にんにく,しょうが, きゅうり	584 kcal 21.9 g 16.7 g 1.7 g	足立区の宇佐美農園さんから新鮮なきゅうりが届きます。
6木	○	<b>あしたばパン サーモンのグラタン</b> イタリアンスープ	牛乳,生サケ,ベーコン, 調理用牛乳,ピザチーズ 白いんげんピューレ	あしたばパン,油, マカロニ, 小麦粉,バター, じゃがいも	玉葱,にんじん,セロリ, キャベツ,トマト缶詰,パセリ	606 kcal 28.3 g 27.5 g 3.0 g	あしたばは、東京都の島でとれる野菜です。あしたばの粉を使ったパンです。
7金	○	<b>ごはん いかバーグ</b> うめおかかあえ みそ汁	牛乳,鶏肉,いか,たまご, 糸けずり節,カットわかめ, 絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	米,油,パン粉,砂糖, サラダ油	玉葱,しょうが,だいこん,きゅうり, にんじん,こまつな,ねり梅,長ねぎ	581 kcal 27.7 g 17.5 g 2.2 g	10日は、入梅です。少し早いですが、梅をつかったあえものを食べます。
10月	○	<b>ナポリタン 野菜とベーコンのスープ</b> ミニアーモンドクワッサン	牛乳,ウィンナー,豚肉, 粉チーズ,ベーコン	スパゲッティ, オリーブ油,じゃがいも, パイシート, 砂糖,アーモンド	玉葱,ぶなしめじ,ピーマン, にんにく,トマト缶詰,にんじん, キャベツ,ホールコーン	596 kcal 21.7 g 24.7 g 3.0 g	おはなし給食 「ねこの町の リリアのパン」
11火	○	<b>わかめしらすごはん 千草焼き</b> あえもの みそ汁	牛乳,しらす干し, 炊きこみわかめ,たまご, 鶏肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,油,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,干し椎茸, グリーンピース,ホールコーン, こまつな,キャベツ,もやし	564 kcal 23.8 g 16.4 g 2.5 g	おはなし給食 「しらすどん」
12水	○	<b>コッペパン 魚のクラッカー揚げ</b> ラタトゥイユ マカロニスープ	牛乳,たら,たまご, 豚肉,鶏肉	コッペパン,小麦粉, ソーダクラッカー, パン粉,揚げ油, じゃがいも,油,マカロニ	なす,玉葱,ズッキーニ,にんにく, トマト缶詰,パセリ,にんじん, キャベツ,こまつな	589 kcal 29.5 g 21.9 g 2.7 g	おはなし給食 「男子☆弁当部」
13木	○	<b>枝豆ごはん うずらの卵入り肉じゃが</b> わかめサラダ	牛乳,豚肉,うずら卵水煮, 生揚げ,カットわかめ	米,もち米,じゃがいも, こんにゃく,油,三温糖	えだまめ,にんじん,玉葱,干し椎茸, キャベツ,こまつな	621 kcal 23.5 g 18.9 g 2.5 g	おはなし給食 「しちしち まめこ」
14金	○	<b>セサミトースト そら豆のシチュー</b> オニオンドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, 白いんげんピューレ, 粉チーズ	食パン,白いりごま, はちみつ白すりごま, バター,油,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	そらまめ,玉葱,にんじん,エリンギ, パセリ,きゅうり,こまつな, ホールコーン	581 kcal 22.8 g 26.9 g 2.0 g	1年生が生活科で「そらまめのさやむき」をお手伝いします。
17月	○	<b>ごはん 鶏肉のみそ焼き</b> からしあえ かきたま汁	牛乳,鶏肉,赤みそ,木綿豆腐, たまご	米,砂糖,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,しょうが, こまつな,もやし,にんじん	548 kcal 28.4 g 16.0 g 2.2 g	今週は、サラダが毎日ついています。ひと口目は野菜から食べましょう。
18火	○	<b>こまつなビスキュイパン コーンサラダ</b> いんげん豆のクリーム煮 果物	牛乳,たまご,ベーコン,鶏肉, いんげんまめ,調理用牛乳	食パン,バター,砂糖, アーモンド,小麦粉, じゃがいも,油,サラダ油, ごま油,三温糖	こまつな,にんじん,玉葱, マッシュルーム,キャベツ, ホールコーン,さくらんぼ	642 kcal 26.3 g 28.3 g 2.4 g	ビスキュイパンは、パンの上にクッキー生地をのせて焼いたものです。小松菜が苦手な人でも食べられるパンです。
19水	○	<b>ハヤシライス ハムサラダ</b> 果物	牛乳,豚肉,ロースハム	米,米粒麦,油,三温糖, 小麦粉,バター,砂糖, サラダ油	にんにく,玉葱,にんじん, マッシュルーム,パセリ,キャベツ, こまつな,ホールコーン,小玉すいか	617 kcal 19.5 g 17.9 g 1.9 g	果物は、小玉すいかの予定です。果物を食べることで水分補給もできますよ！
20木	○	<b>ごはん 赤魚の煮付け</b> 五色あえ 呉汁	牛乳,あかうお,大豆,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,三温糖,でんぷん, 白いりごま,油	しょうが,こまつな,にんじん, ホールコーン,もやし,キャベツ, だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ	557 kcal 26.9 g 15.9 g 2.4 g	呉汁は、すりつぶした大豆を入れたみそ汁です。
21金	○	<b>ジャージャーめん こんにゃくサラダ</b> 焼ききなこもち	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆, 赤みそ,絹ごし豆腐, 豆乳,きな粉	蒸し中華めん,サラダ油, 三温糖,ごま油, こんにゃく,米粉, 砂糖,白いりごま,白玉粉	玉葱,にんじん,長ねぎ,たけのこ,干し椎茸, にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり	659 kcal 26.2 g 23.4 g 2.5 g	6月の お誕生給食 
24月	○	<b>ピビンバ 中華たまごスープ</b> あじさいゼリー	牛乳,豚肉,大豆,赤みそ, 鶏肉,絹ごし豆腐,たまご, 粉寒天	米,三温糖,油,ごま油, でんぷん,砂糖	しょうが,にんにく,もやし, こまつな,にんじん,ホールコーン, たけのこ,長ねぎ,ぶどうジュース	607 kcal 23.5 g 18.7 g 2.4 g	あじさいゼリーは、下はサイダーゼリー、上は果物と紅茶のゼリーであじさいのような見た目にしました。
25火	○	<b>きんぴらごはん ししゃものごま揚げ</b> おかかあえ みそ汁	牛乳,豚肉,ししゃも,たまご, 糸けずり節,カットわかめ, 絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	米,しらたき,砂糖,ごま油, 小麦粉,白いりごま,揚げ 油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな	546 kcal 22.2 g 19.1 g 2.7 g	かみかみデーです。きんぴらごはんには、噛みごたえのある「ごぼう」が入っています。
26水	○	<b>カレーミートサンド コーンポタージュ</b> バジルサラダ	牛乳,豚肉,大豆,ピザチーズ, 調理用牛乳,生クリーム	無塩パン,油,小麦粉, 砂糖,じゃがいも,バター, サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,パセリ,ホールコーン, クリームコーン,キャベツ, こまつな,バジル	557 kcal 24.6 g 23.6 g 2.2 g	生のバジルを使って、さわやかなドレッシングを作ります。
27木	○	<b>ごはん さけの塩こうじ焼き</b> ごまあえ いなか汁	牛乳,生サケ,生揚げ, 赤みそ,白みそ	米,白すりごま,三温糖, 油,こんにゃく, じゃがいも	こまつな,もやし,ホールコーン, ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	549 kcal 28.0 g 15.0 g 2.1 g	塩こうじは、魚を柔らかくする働きがあります。
28金	○	<b>しょうゆラーメン もやしのナムル</b> レバーのかいん揚げ	牛乳,豚肉,なんと, ロースハム, 豚肝臓,大豆	蒸し中華めん,ごま油, 砂糖,でんぷん,小麦粉, じゃがいも,揚げ油, 白いりごま	にんじん,たけのこ,長ねぎ, ホールコーン,にら,もやし, こまつな,にんにく,しょうが	573 kcal 29.3 g 21.5 g 2.9 g	給食のラーメンのスープは、塩分をとり過ぎないように考えられています。おいしいスープです。

表示されているエネルギー、たんぱく質量は中学年のもので、低学年は0.80倍、高学年は1.20倍です。行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。