



6月の献立表

給食目標 「よくかんで食べよう」



足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	食べ物語給食 「ぶるぶるひやひやゼリーのプール？」		中華五目おこわ	ユイミータン しゅわしゅわゼリーポンチ	鶏肉、たまご	米、もち麦、三温糖、でんぷん、砂糖	にんじん、ごまつな	570 kcal 20.1 g 12.8 g 2.2 g
3火	食べ物語給食 「どこからきたの？おべんとう」		ごはん&カレーごま	もやしと小松菜のみそ汁 あじフライ コーンきやべつ	あじ、豆腐、油揚げ、みそ	米、もち麦、小麦粉、パン粉	ごまつな	623 kcal 28.2 g 21.3 g 2.1 g
4水	食べ物語給食 「そらまめくんのベッド」		パンブキンパン&ハチミツ	そら豆とマカロニのクリーム煮 いかにガーリックサラダ	鶏肉、豆乳、いんげんまめ、いんげん、粉チーズ	パンブキンパン、はちみつ、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんじん、パセリ	628 kcal 26.1 g 22.1 g 2.2 g
5木	食べ物語給食 「精霊の守り人」		ごはん	タンダの山菜鍋 さばのソース煮 おかかあえ	さば、かつお節、豚肉、みそ	米、もち麦、砂糖	にんじん、ごまつな	610 kcal 28.8 g 20.6 g 2.7 g
6金	食べ物語給食 「5分後においしいラスト」		かんとうめん 広東麺	ベジッブス ヨーグルト	豚肉、いか	中華めん、でんぷん、じゃがいも	にんじん、チンゲン菜、かぼちゃ	640 kcal 28.4 g 18.0 g 2.0 g
9月	食べ物語給食 「干両みかん」		ぶたにく 豚肉のおろし丼	かみなり汁 冷凍みかん	豚肉、豆腐	米、もち麦、糸こんにゃく、砂糖、でんぷん、こんにゃく	菜ねぎ、にんじん、ごまつな	639 kcal 25.9 g 22.0 g 2.1 g
10火	食べ物語給食 「じゃがいもぼてとくん」		まる 丸パン	BLTスープ じゃーむすコロッケ コーンきやべつ	いんげんまめ、豚肉、たまご、ベーコン、レンズまめ	丸パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、でんぷん	にんじん、トマト、パセリ	622 kcal 24.7 g 25.6 g 2.8 g
11水	野菜の日：新ごぼう 食べ物語給食 「りょうりをしてはいけないなべ」		とり 鶏ごぼうピラフ	フイヤベース リボンマカロニサラダ	鶏肉、いか、むきえび、パセリ、レンズまめ、ベーコン	米、もち麦、小麦粉、マカロニ	にんじん、トマト缶詰	646 kcal 29.0 g 21.3 g 2.4 g
12木	食べ物語給食 「グラタンばあさんとまほうのアヒル」		マーガリンパン	グラタンばあさんのポテグラタン ツナサラダ	鶏肉、ツナ	米、もち麦、小麦粉、マカロニ	にんじん、パセリ	633 kcal 23.8 g 28.2 g 2.4 g
13金	食べ物語給食 「給食アンサンブル2」		ごはん	キャベツとにらのみそ汁 くじらの竜田揚げ わかめのボン酢和え	くじら肉、油揚げ、みそ	米、もち麦、でんぷん、小麦粉、砂糖	にんじん、にら	569 kcal 27.8 g 16.1 g 2.2 g
16月	もずくは海藻の仲間。カルシウムやマグネシウムが豊富です。		はくさい 白菜たっぷりあんかけ丼	もずくスープ スメルトの更紗揚げ	豚肉、むきえび、鶏肉、豆腐、たまご	米、もち麦、でんぷん	にんじん、ごまつな	607 kcal 30.4 g 20.1 g 2.9 g
17火	この日はタイ料理でまてみました。センミーパットは、タイ風焼きビーフンのことです。		ガバオライス	センミーパット マンゴーゼリー	たまご、鶏肉、大豆、豚肉、むきえび	米、砂糖、ビーフン	にんじん、パセリ、ピーマン	631 kcal 25.3 g 17.8 g 1.8 g
18水	カムカムデー		ごはん&じゃこひじきふりかけ	鶏肉と大豆のうま煮 するめのごまじょうゆ	鶏肉、大豆、生揚げ、するめいり	米、もち麦、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	にんじん、ごまつな	590 kcal 25.4 g 17.3 g 1.8 g
19木	みるからに元気をもらえそうなビタミンカラーのポターージュは、ほんのりあま甘くてパンにピッタリ！		ミルクパン	さつまいもとかぼちゃのポターージュ 鮭のチーズムニエル コールスローサラダ	生サケ、豆乳	米、もち麦、小麦粉、砂糖、さつまいも	にんじん、かぼちゃ、パセリ	603 kcal 27.6 g 22.1 g 2.1 g
20金	6月誕生日給食		ペンネアマトリチャーナ	コロコロサラダ 豆腐のチョコレートケーキ	豚肉、大豆、ベーコン、豆腐、豆乳	ペンネ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ、粉糖	トマト缶詰、にんじん	691 kcal 25.2 g 25.1 g 1.8 g
23月	チリコンカンライスには、3種類の豆を使っています。		チリコンカンライス	シーザーサラダ 冷凍みかん	豚肉、豚レバー、いんげんまめ、ひよこまめ、レンズまめ、ベーコン	米、じゃがいも、砂糖、食パン	にんじん、トマト缶詰	641 kcal 22.8 g 19.1 g 1.8 g
24火	からみ、きんぴら、あまみ、ゆうづつ、辛味、酸味、甘味が融合したハニーマスタードは、揚げ物によく合うソースです。		黒砂糖パン	とうりゅう 豆乳スープ 豚肉とポテトのハニーマスタード ごまドレッシングサラダ	豚肉、ベーコン、豆乳	黒砂糖パン、じゃがいも、はちみつ、油、ごま	にんじん、ごまつな	591 kcal 22.8 g 25.5 g 2.6 g
25水	うつく美しいあじさいに見立てた季節のゼリーです。		マーボー焼きそば	はるさめ 春雨サラダ あじさいゼリー	豚肉、豚レバー、大豆、豆腐、みそ	中華めん、三温糖、でんぷん、はるさめ、砂糖	にんじん、にら	666 kcal 29.7 g 21.8 g 2.6 g
26木	りばんぶつ、こまつな、地場産物の小松菜をたっぷり使ったそぼろ丼。この日、小松菜を20kg使います！		こまつな そぼろ丼	うみ 海のお野菜スープ パイナップル	たまご、ツナ、油揚げ、豚肉、豆腐	米、砂糖	ごまつな、にんじん	670 kcal 28.7 g 25.7 g 2.1 g
27金	郷土料理給食 ～鹿児島県～		あまみ 奄美の鶏飯	きびなごのんにくしょうゆ揚げ いかと野菜の香味和え	鶏肉、たまご、いか	米、もち麦、三温糖、砂糖、でんぷん	にんじん、菜ねぎ	593 kcal 28.4 g 15.1 g 2.5 g
30月	フカ（もうかさめ）のベーコン蒸しは、作るの大変ですがとてもおいしいです。		キャロットパン	たまご 玉子スープ フカのベーコン蒸し 青のりポテト	もうかさめ、ベーコン、豚肉、たまご	キャロットパン、じゃがいも、でんぷん	にんじん、ごまつな	622 kcal 33.7 g 27.5 g 2.7 g

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。

「出典 株式会社少年写真新聞社 S e D o c」