



# 6月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2024年6月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
3	月	○	新ごぼうと 豚肉のごはん	ししゃものピリ辛ごま焼き 五色和え わかめとじゃがいものみそ汁		牛乳, 豚小間, 油揚げ, ししゃも, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, にんにく, こまつな, 冷凍ホールコーン, キャベツ, えのきたけ, 玉葱, 長ねぎ	614
4	火	○	はちみつレモン トースト	コーンシチュー カレー豆入りサラダ		牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, 豆乳, いんげんまめ, 生クリーム, 大豆	胚芽食パン, バター, 砂糖, はちみつ, 油, じゃがいも, 小麦粉	レモン汁, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, パセリ, きゅうり, キャベツ, もやし	616
5	水	○	ごはん	アジフライ 浅漬け風サラダ なんばん汁		牛乳, あじ, 鶏こま肉, 油揚げ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, かぶ, きゅうり, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな, メロン	648
7	金	○	☆開校記念日メニュー☆ カレーピラフ	ハッピースープ	150周年 おめでとう ケーキ	牛乳, ウィンナー, 豚小間, ベーコン, たまご	豆乳クリームバター, 油, 米, 小麦粉, バター, 砂糖, ミルクチョコレート, 粉糖	にんにく, にんじん, 玉葱, ピーマン, キャベツ, こまつな	685
10	月	○	えびクリーム ライス	ミックスサラダ	あじさい ゼリー	牛乳, 冷凍むきえび, 鶏こま肉, 生クリーム, 粉寒天	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱, エリンギ, パセリ, きゅうり, キャベツ, レモン汁, ぶどうジュース	617
11	火	○	☆1年生そらまめのさやむき☆ ジャージャー麺	わかめとたまごのスープ そらまめ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, とりにく, 絹ごし豆腐, わかめ, たまご	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, えのきたけ, そらまめ	616
12	水	○	玄米ごはん	カリカリチキン からし和え みだくさん汁		牛乳, 鶏むね肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 大豆, 赤みそ, 白みそ	米, 玄米, 白いりごま, 米粉, コーンフレーク, 油, 砂糖, じゃがいも	もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	641
13	木	○	フレンチトースト	豆とウィンナーのペンネ マセドアンサラダ		牛乳, たまご, ウィンナー, 豚小間, いんげんまめ, 大豆, ひよこまめ	食パン, 砂糖, バター, 油, ペンネ, じゃがいも, はちみつ	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, レモン汁	618
14	金	○	きびごはん	鮭のからしマヨネーズ焼き キャベツのごま酢和え	さくらんぼ	牛乳, 生サケ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ	米, きび, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, 油	もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, さくらんぼ	626
17	月	○	おかめうどん	いかと野菜のごまじょうゆ いもかりんとう		牛乳, 豚小間, 油揚げ, なると, いか	無塩冷凍うどん, 砂糖, 油, 白すりごま, 白いりごま, さつまいも, 水あめ, 黒いりごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, もやし, キャベツ, きゅうり	620
18	火	○	きんぴら丼	じゃことわかめの和え物 にら玉汁		牛乳, 豚小間, さつまいも, わかめ, ちりめん, たまご, 木綿豆腐	米, 米粒麦, しらたき, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん	ごぼう, にんじん, えだまめ, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, にら, 玉葱	596
19	水	○	こまつなパン	マカロニミートグラタン 野菜のスープ煮	パイナップル	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 豚小間, ウィンナー, いんげんまめ	あしたばパン, マカロニ, 油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, セロリー, ぶなしめじ, こまつな, パインホール	639
20	木	○	大豆と青のりの ごはん	ソイのピリ辛焼き わかめのポン酢和え 田舎汁		牛乳, 大豆, あおのり, ソイ, わかめ, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, でんぷん, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁, ごぼう, だいこん, こまつな	607
21	金	○	梅じゃこごはん	筑前煮 ツナ和え	すいか	牛乳, ちりめん, 鶏こま肉, 大豆, 生揚げ, ツナオイル漬け	米, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油, 砂糖	梅干し, にんじん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, きゅうり, キャベツ, もやし, レモン汁, 小玉すいか	601
24	月	○	もり 麦ごはん	タラのあずま煮 千草和え キャベツとじゃがいものみそ汁		牛乳, まだら, 油揚げ, わかめ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, 油, でんぷん, 砂糖, 白いりごま, しらたき, 白すりごま, じゃがいも	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 冷凍ホールコーン, 玉葱, えのきたけ	601
25	火	○	もり ペスカトーレ	オニオンドレサラダ 	おひさま ケーキ	牛乳, いか, 冷凍むきえび, ツナオイル漬け, レンズまめ, 粉チーズ, たまご, 豆乳クリーム	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, バター	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー, トマト缶詰, きゅうり, キャベツ, もやし, オレンジジュース	616
26	水	○	給食 ごはん	塩肉じゃが キャベツとしらすのポン酢和え	冷凍みかん	牛乳, ほしのり, 豚小間, 生揚げ, しらす干し	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, レモン汁, 冷凍みかん	626
27	木	○	ウィ ィ ー ク ミルクパン	チーズ入りオムレツ ジャーマンポテト もやしスープ		牛乳, たまご, 鶏ひき肉, サラダチーズ, ベーコン, 豚小間, 木綿豆腐	ミルクパン, 油, 豆乳クリームバター, 砂糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, ほうれんそう, にんにく, もやし, こまつな	576
28	金	○	ウ ィ ー ク ポークカレー	さっぱりサラダ	アロエ ヨーグルト	牛乳, 豚小間, レンズまめ, ピザチーズ, プレーンヨーグルト	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁, パイン缶, みかん缶, もも缶	651

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量

620

6月平均栄養摂取量

622

- ・7(金) 開校記念日メニュー・・・6月6日は江北小学校の開校記念日です。「おめでとうケーキ」で150周年をお祝いしましょう!
  - ・11(火) そらまめのさやむき・・・1年生で「そらまめ」のさやむきをします。ふわふわベットのから、つやつや光った「そらまめ」が出てきます。塩を少しふってから蒸します。匂を味わいましょう!
  - ・25(火) お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで6月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。
- ☆6月24日(月)～28日(金)は「第1回もりもり給食ウィーク」です!  
「はなまる賞」のクラスには、賞状とリクエスト券を授与します。クラスで協力して、「はなまる賞」をめざしましょう!  
☆「歯と口の健康週間」に合わせて、ごぼうやいか、豆やじゃこなど「よくかむメニュー」を多く入れました!