



「ひと口目は、野菜から食べましょう！」

6月こんだてひょう



令和3年5月31日
足立区立本木小学校
校長 藤田 曉美
栄養士 高橋 麻恵

日	主食	牛乳	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	エネルギー
1火	ごはん		やきざかな ごまあえ かきたまじる オレンジ	牛乳、さば、とうふ たまご	こめ、ごま、でんぷん	レモン、こまつな にんじん、キャベツ えのきたけ、たまねぎ もやし、オレンジ	676kcal
2水	セサミトースト		ホワイトシチュー ビーンズサラダ	牛乳、とりにく、チーズ とうにゆう、てほまめ	パン、ごま、はちみつ バター、じゃがいも、あぶら こむぎこ	にんじん、たまねぎ しめじ、キャベツ こまつな、きゅうり	687kcal
3木	ごはん かつおでんぶ		じゃがいものそぼろに いとかんてんのごまずあえ	牛乳、かつお、とりにく だいた、こなかんてん	こめ、さとう、ごま、あぶら じゃがいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、もやし グリーンピース こまつな、きゅうり	616kcal
4金	ピビンバ		わかめスープ あじさいゼリー	牛乳、ぶたにく、たまご みそ、とりにく、わかめ レンズまめ、とうふ かんてん	こめ、むぎ、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく もやし、こまつな たけのこ、たまねぎ ねぎ	674kcal
7月	ごはん のりのつくだに		なまあげとやさいのもの おひたし	牛乳、もみのり、たまご とりにく	こめ、さとう、でんぷん こんにやく、じゃがいも	にんじん、たけのこ グリーンピース、もやし キャベツ、こまつな	656kcal
8火	わかめごはん かむカムデー		さわらのてりやき きんぴらごぼう いなかじる	牛乳、わかめ、さわら なまあげ、みそ	こめ、ごま、さとう、あぶら ごまあぶら、じゃがいも こんにやく	ごぼう、にんじん れんこん、いんげん だいこん、しめじ、ねぎ	647kcal
9水	ピザトースト 野菜の日 たまねぎ		ツナサラダ オニオンスープ れいとうみかん	牛乳、ベーコン、チーズ ツナ、とりにく	パン、あぶら、ごま、さとう	にんにく、たまねぎ トマト、ピーマン にんじん、こまつな らっきょう、みかん	610kcal
10木	ごはん		さけのつけやき わかめのポンずあえ なまあげのみそしる	牛乳、サケ、わかめ、さけ みそ	こめ、ごま、さとう じゃがいも	ねぎ、キャベツ、もやし きゅうり、にんじん レモン、だいこん えのきたけ、こまつな	594kcal
11金	うめじゃごごはん		いかのしちみやき やさいのレモンあえ けんちんじる	牛乳、ちりめん、いか ぶたにく、とうふ	こめ、ごま、じゃがいも こんにやく、ごまあぶら	うめぼし、ねぎ、レモン キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ごぼう	587kcal
14月	ハニートースト		とりとまめのトマトに アーモンドサラダ なつみかん	牛乳、とりにく てほまめ	パン、マーガリン、あぶら はちみつ、こむぎこ、さとう じゃがいも、アーモンド	にんじん、たまねぎ にんにく、パセリ キャベツ、もやし きゅうり、みかん	657kcal
15火	エビチリやきそば		あげワンタンのちゅうかあじ さくらんぼ	牛乳、ぶたにく、えび	めん、でんぷん、あぶら ごまあぶら、さとう ワンタンのかわ、ごま	にんじん、たまねぎ ほししいたけ たけのこ、しょうが にんにく、さくらんぼ	594kcal
16水	ハヤシライス		キャロットドレッシングサラダ パイナップル	牛乳、ぶたにく、チーズ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、バター	たまねぎ、にんにく にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり パインアップル	662kcal
17木	ごはん ジャコピーマン		マーボーじゃが かふうあえ	牛乳、ちりめん、みそ ぶたにく	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも、でんぷん こんにやく	ピーマン、にんじん たまねぎ、しょうが こまつな、きゅうり キャベツ、もやし、ねぎ	632kcal
18金	さんまのひつまぶし 郷土料理 名古屋		やさいのちりめんあえ じゃがもちじる	牛乳、さんま、ちりめん あぶらあげ	こめ、むぎ、でんぷん、ごま さとう、じゃがいも	しょうが、こねぎ もやし、こまつな キャベツ、にんじん だいこん、ごぼう	657kcal
21月	やきピロシキ 世界の料理 ロシア		ボルシチ れいとうみかん	牛乳、ぶたにく てほまめ、クリーム	パン、あぶら、こむぎこ パンこ、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん にんにく、キャベツ トマト、ピート みかん	623kcal
22火	ごこくごはん		はたはたのからあげ たまごとやさいのあえもの さつまじる	牛乳、はたはた、たまご ぶたにく、あぶらあげ みそ	こめ、きび、あわ、ひえ、むぎ ごま、こむぎこ、あぶら さとう、さつまいも こんにやく	こまつな、もやし きゅうり、ごぼう だいこん、にんじん ねぎ	675kcal
23水	ごはん		ぶたにくのしょうがやき おひたし はなまめに わかめのみそしる	牛乳、ぶたにく、みそ てほまめ、わかめ あぶらあげ	こめ、さとう、じゃがいも	しょうが、キャベツ もやし、にんじん こまつな、たまねぎ ねぎ	665kcal
24木	ひじきごはん		ししやもやき ごまずあえ とんじる	牛乳、とりにく、ひじき あぶらあげ、ししやも ぶたにく、なまあげ みそ	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも、こんにやく	にんじん、しめじ キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、ねぎ だいこん、しょうが	638kcal
25金	みそにこみうどん 誕生日給食		じゃこサラダ もものマフィン	牛乳、ぶたにく、みそ あぶらあげ、たまご ちりめんじゃこ	うどん、ごまあぶら、さとう こむぎこ、バター	にんじん、たけのこ たまねぎ、キャベツ ほししいたけ、ねぎ こまつな、もも	602kcal
28月	ガーリックフランス		ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、だいた ヨーグルト	パン、バター、じゃがいも あぶら、さとう、はちみつ	にんにく、パセリ たまねぎ、にんじん もも、みかん、りんご	677kcal
29火	エビチャーハン		からあげサラダ やさいスープ	牛乳、えび、ぶたにく とりにく、ベーコン レンズまめ、たまご	こめ、あぶら、でんぷん ごまあぶら、さとう	たけのこ、にんじん ほししいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり しょうが、たまねぎ	649kcal
30水	なつこしごはん		からしあえ ごじる	牛乳、いか、えび、みそ たまご、だいた、とうふ	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、こんにやく	たまねぎ、ゴーヤ にんじん、キャベツ もやし、こまつな だいこん、ごぼう	637kcal

↑
もりもり給食ウィーク
↓

今月の給食目標 食事の前に手をきれいにあらいましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。