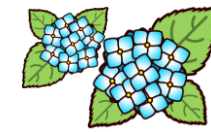


2022年 6月

学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

日	牛乳 主食	献立名	使われている主な材料			栄養価 たんぱく質 脂質
			あか 血や肉になるもの	きいろ 熱や力の元になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	
1水	○	キムタクごはん ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ あぶら さとう ワンタン	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ たくあん キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし たけのこ こまつな	540 kcal 21.7 g 18.6 g
2木	○	えびクリームライス あじさいゼリー	ぎゅうにゅう えび とりにく いんげんまめ なまクリーム かんでん	こめ バター あぶら こむぎこ さとう こま	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	637 kcal 23.1 g 19.7 g
3金	○	ココアパン レモンドレッシングサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく とうふ わかめ	ココアパン さとう あぶら	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり レモン たけのこ ねぎ しょうが こまつな	5500 kcal 27.2 g 24.8 g
6月	○	あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こむぎこ はちみつ	たけのこ キャベツ もやし しいたけ にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが ごぼう みかん パイン もも	575 kcal 25.0 g 12.3 g
7火	○	ごはん わかふうサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ちりめん ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ せんべい あぶら さとう こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	663 kcal 29.1 g 23.4 g
8水	○	こまつなキーマカレー くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり コーン あまなつ	637 kcal 21.7 g 21.7 g
9木	○	ごはん (のりのつくだに) ちりめんおひたし	ぎゅうにゅう のり とりにく だいず なまあげ ちりめん	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ ごぼう キャベツ こまつな さやいんげん	595 kcal 27.2 g 15.0 g
10金	○	おこのみやきドック じゃがいもとうすらのこみスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ いか かつおぶし あおのり ツナ とりにく うずらたまご	コッペパン あぶら マヨネーズ じゃがいも	キャベツ コーン にんじん こまつな レモン にんにく たまねぎ しょうが	550 kcal 25.6 g 23.9 g
13月	○	たらこスパゲッティ ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう たらこ からしめんたいこ のり とりにく とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん ブルーベリー	586 kcal 24.6 g 21.9 g
14火	○	ごはん わかめのポンずあえ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うずらたまご わかめ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こま	しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん エリンギ きゅうり もやし レモン れいとうミカン	666 kcal 26.0 g 21.2 g
15水	○	ごもくチャーハン はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ あぶら さとう こま あぶら はるさめ でんぷん	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ グリンピース もやし きゅうり しょうが たまねぎ	511 kcal 21.4 g 16.2 g
16木	○	ごはん (だいずみそがらめ) わかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう さけ とうふ かつおぶし わかめ たまご だいず みそ	こめ さとう あぶら でんぷん こま	しょうが こまつな にんじん キャベツ もやし うめぼし たまねぎ	606 kcal 31.4 g 17.5 g
17金	○	ココアあげパン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ツナ	ねじりパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり キャベツ	672 kcal 24.3 g 31.1 g
20月	○	むぎごはん ししゃものいそべあげ ごますあえ たまごのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あおのり とうふ たまご	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう こま	きゅうり もやし キャベツ にんじん こまつな ねぎ	593 kcal 24.6 g 20.4 g
21火	○	ひやしきつねうどん ツナあえ とうにゅうマーマレードケーキ 「お誕生日デザート ★6月★」	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ とうにゅう	うどん さとう あぶら こま こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな マーマレード	583 kcal 23.0 g 26.8 g
22水	○	くろざとうパン こまつなキッシュ ひじきのサラダ とうふスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ ひじき ツナ とりにく とうふ	くろざとうパン じゃがいも バター あぶら こま さとう	たまねぎ コーン こまつな もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ	586 kcal 27.2 g 26.0 g
23木	○	むぎごはん さかなとやさいのごしきに さわにわん	ぎゅうにゅう さけ だいず かつおぶし	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん はくさい さやいんげん もやし こまつな	619 kcal 27.5 g 16.4 g
24金	○	ナシゴレン フライビーンズサラダ くだもの	ぎゅうにゅう えび ベーコン たまご だいず	こめ ピーナッツ あぶら でんぷん さとう	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン メロン	584 kcal 25.3 g 20.3 g
27月	○	チョコチップパン ツナモネ カラフルサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ツナ チーズ	チョコチップパン マカロニ こむぎこ バター パンこ じゃがいも あぶら	コーン たまねぎ レモン パセリ にんじん きゅうり さくらんぼ	677 kcal 25.8 g 31.1 g
28火	○	ひじきのわかふうピラフ ちんげんさいとたまごのスープ レバーポテト	ぎゅうにゅう ウィンナー ひじき とうふ とりにく たまご ぶたレバー	こめ むぎ バター あぶら でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース チンゲンサイ えのき しょうが	624 kcal 24.7 g 22.7 g
29水	○	ねぎしおぶたどん ちりめんさらだ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ あぶら こま でんぷん さとう	ねぎ にんにく もやし わけぎ たまねぎ レモン にんじん きゅうり コーン キウイフルーツ	604 kcal 24.5 g 19.4 g
30木	○	ごはん さかなのこみやき いそあえ じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう ホキ のり あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	しょうが ねぎ こまつな もやし えのき コーン にんじん だいこん ごぼう	541 kcal 24.2 g 11.0 g

献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

給食費の引き落とし日 6月8日(水)

前日までのご入金をお願いいたします。
未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようご協力をお願いいたします。

ちよいまし野菜 6月は食育月間 区制90周年特別企画 ~バンタベ×おいしい給食~

お店で！おうちで！「野菜たっぷりおいしい給食」が食べられる♪

今年の食育月間は プレゼント♪ がいっぱい！

詳しくは 足立区 食育月間