令和5年度 6月献立表

足立区立梅島小学校

実施日			主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	木		鮭ごはん	筑前煮 かんぴょうの和え物	さけ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう さとう	あぶら ねりごま	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ ごぼう れんこん キャベツ かんぴょう	しいたけ	618 27.9 88.7 2.0
2	金		お誕生日ゼリー ごまごはん	スンドゥブチゲ じゃが芋のハニーサラダ	ぶたにく とうふ えび あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はちみつ	いりごま あぶら	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ はくさい ながねぎ きゅうり		639 27.1 85.5 1.9
5	月		あじさい読書週間 ～おはなし給食～ 6/5(月)-6/16(金)まで 豚肉とごぼうのご飯	かぶの絵本 いかのかりんとうがらめ かぶとわかめの酢の物 長ねぎの味噌汁	ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう	あぶら いりごま		ごぼう グリンピース しょうが かぶ きゅうり ながねぎ	しいたけ しめじ	650 29.3 89.6 2.5
6	火		ツナのトマトクリーム スパゲッティ	ヘルシーサラダ ぽんぽんドーナツ サイクリングドーナツ	ベーコン ツナ おから たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲッティ こめこ こんにゃく さとう こむぎこ きょうりきこ	あぶら バター	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	マッシュルーム レモン	630 25.6 83.4 1.8
7	水		入梅の献立 梅わかめごはん	魚のごまみそ焼き アーモンドあえ 生揚げのみそ汁	さわら しろみそ あかみそ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こめ さとう	あぶら すりごま アーモンド	にんじん こまつな	うめぼし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	えのき	586 27.9 80.7 3.0
8	木		車麩の卵とじ丼	もやしと茎わかめの中華サラダ あじさいゼリー 青い花	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり くきわかめ かんてん	こめ さとう くるまふ	あぶら ごまあぶら		たまねぎ きゅうり もやし	ぶどう	618 25.1 97.8 2.7
9	金		パインパン	アスパラとポテトのソテー キャベツのクリームスープ 果物	とりにく いんげん	ぎゅうにゅう	パインパン じゃがいも コーンスターチ	オリーブあぶら バター	にんじん アスパラ	にんにく コーン たまねぎ セロリ キャベツ	オレンジ	559 22.8 89.1 2.1
12	月		ミルクパン	ほうれん草とハムのグラタン ミネストローネ	ハム いんげん とうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ピザチーズ	ミルクパン マカロニ こむぎこ	あぶら バター	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	しめじ	609 29.3 69.8 2.9
13	火		鶏めし	山菜鍋 果物	とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら いりごま	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ぜんまい わらび	しめじ まいたけ さくらんぼ	602 25.3 80.9 2.6
14	水		野菜たっぷりタンメン ふしぎなでまえ	たこ焼きポテト レモンあえ	ぶたにく うずらたまご たこ たまご かつお	ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	キャベツ もやし コーン ながねぎ	きくらげ レモン	598 28.5 86.5 3.0
15	木		行事食 夏越ごはん	浅漬け風 ばばばぁちゃんのすいか すいかのたね	えび たまご かつお	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ	あぶら	あかピーマン にんじん	たまねぎ ゴーヤ キャベツ きゅうり しょうが	スイカ	607 19.8 97.6 2.2
16	金		あらいさんちの こだわりごはん	魚の甘酢あんかけ じゃがいもの金平 大根のみそ汁	さわら しろみそ あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも いとこんにゃく	あぶら	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん		658 27.4 86.9 1.8
19	月		もりもり給食ウィーク 6/19(月)-6/23(金)まで 昆布ごはん	ししゃものチーズフライ 酢味噌あえ 吉野汁	とりにく たまご あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも こなチーズ	こめ さとう こむぎこ パンこ こんにゃく でんぷん	あぶら すりごま	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ		593 24.5 84.3 2.6
20	火		世界の料理：スペイン パエリア	ソパ・デ・アホ フルーツヨーグルト	ベーコン いか えび とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ でんぷん はちみつ	あぶら バター	にんじん トマト ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ	マッシュルーム みかん パイナップル もも	593 24.5 84.3 2.6
21	水		あらいさんちの こだわりごはん	酢豚 ビーフンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	しいたけ	660 22.7 97.5 1.8
22	木		あらいさんちの こだわりごはん	さばの味噌煮 塩昆布あえ かきたま汁	さば あかみそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら		しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	えのき	588 26.3 79.7 2.4
23	金		沖縄給食 タコライス	マーミナチャンプル 果物	ぶたにく とうふ だいず たまご	ぎゅうにゅう ピザチーズ	こめ	あぶら	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ しょうが ながねぎ もやし	パイナップル	660 29.9 89.4 1.7
26	月		きなこ揚げパン	ちりめんサラダ パプリカ煮 果物	きなこ とりにく いんげん	ぎゅうにゅう ちりめん こなチーズ	コッペパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	マッシュルーム みかん	643 27.1 92.0 1.8
27	火		あらいさんちの こだわりごはん	豆腐のふんわりつくね ごま和え 呉汁	とりにく とうふ だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら すりごま	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん		630 28.0 87.8 2.0
28	水		切り干し大根ごはん	はたはたのレモンソース からしあえ 根菜のごま汁	とりにく あぶたあげ はたはた しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	あぶら すりごま	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	レモン	574 22.4 86.4 2.4
29	木		カレー南蛮	いかのサラダ じゃが芋と大豆の磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	うどん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ		525 24.2 106.9 2.4
30	金		黒砂糖パン	魚のチリソース 華風あえ 五目スープ	まだら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	くろざとうパン でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし たけのこ		550 30.6 66.4 2.9

〇食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
〇献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)
〇「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目標

よく噛んで食べましょう。