

6月の献立予定表

令和元年5月31日
足立区立洲江小学校

31年度

今月の目標 衛生に気を付けて食べましょう

日	曜	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤のなかま 血や肉となるもの	黄のなかま 熱や力となるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの	カロリー 食塩
1	土	○	運動会 照り焼きチキンバーガー	警のりポテト 冷凍パイン	とりにく チーズ あおのり ぎゅうにゅう	まるパン さとう でんぶん じゃがいも サラダあぶら	にんじん キャベツ れいとうパインアップル	623kcal 2.0g
4	火	○	かまや 釜焼きビビンバ	はるさめ 春雨サラダ 果物(オレンジ)	ぶたにく あかみそ もめんとうふ とりにく わかめ こなかなてん ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん しらたき さとう バター サラダあぶら	にんにく しょうが だいずもやし もやし たまねぎ にんじん こまつな オレンジ	650kcal 2.2g
5	水	○	ごもく 五目ごはん	ツナと海藻のサラダ かきたま汁	とりにく あぶらあげ ツナ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう じゃがいも でんぶん サラダあぶら しろごま	にんじん ほししいたけ えのきだけ ごぼう たけのこ キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ	606kcal 3.0g
6	木	○	ピザトースト	野菜チップ マカロニスープ	ベーコン とりにく ピザチーズ ぎゅうにゅう	しょくばん さつまいも マカロニ サラダあぶら バター	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく れんこん キャベツ	655kcal 2.2g
7	金	○	チャーシューめん 麺	ツナサラダ 果物(バナナ)	ぶたにく だいず あかみそ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが きゅうり たけのこ たまねぎ ほししいたけ だいこん ホールコーン バナナ	652kcal 3.0g
10	月	○	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物	とりにく なまあげ ツナ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら しろいりごま サラダあぶら	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	667kcal 2.0g
11	火	○	ごはん キムムッチ	さばの南部焼き だいこん 大根サラダ みそ汁	さば みそ ツナ あぶらあげ みそ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろごま・くろごま サラダあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	580kcal 2.0g
12	水	○	セルフフィッシュ サンド	カウボーイスープ フレンチサラダ	たら たまご うすらのたまご チーズ ぎゅうにゅう	まるパン パンこ さとう じゃがいも スパゲッティ サラダあぶら	にんじん パセリ たまねぎ にんにく セロリ しょうが きゅうり ホールコーン	701kcal 2.9g
13	木	○	やどり 焼き鳥 あんかけ丼	木の実サラダ 小玉スイカ	とりにく チーズ うすらのたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん アーモンド くるみ サラダあぶら	にんじん こまつな しょうが ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり すいか	630kcal 2.5g
14	金	○	スパゲッティ ミートソース	野菜の日の給食 新ごぼうのかみかみサラダ あじさいゼリー	とりにく チーズ こなかなてん ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう こむぎこ しろごま サラダあぶら	パセリ にんじん ホールトマト セロリ しょうが たまねぎ しょうが にんにく きゅうり マッシュルーム ホールコーン ぶどうジュース	620kcal 2.1g
17	月	○	なめし 菜飯	いかのセサミ揚げ ツナと小松菜のサラダ みそ汁	いか ツナ あぶらあげ みそ しらすほし ちりめん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも サラダあぶら しろごま・くろいりごま さとう	にんじん きゅうり りょくとうもやし ホールコーン たまねぎ	697kcal 2.8g
18	火	○	ハヤシライス	ヘルシーサラダ オレンジゼリー	ぶたにく わかめ こなかなてん ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら バター こむぎこ でんぶん しらたき さとう	たまねぎ にんにく にんじん レモン マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり みかん パインアップル	650kcal 1.4g
19	水	○	きなこトースト	いんげん豆のホワイトスープ マセドアンサラダ	きなこ いんげんまめ なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	しょくばん さとう バター しろごま でんぶん サラダあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり ホールコーン	654kcal 2.5g
20	木	○	ぶたどん 豚丼	こまつな 小松菜とツナのサラダ たまねぎと油揚げの味噌汁	ぶたにく ツナ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら くるみ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	666kcal 2.8g
21	金	○	ちやーはん 炒飯 旬の食材	こまつな 小松菜チーズ春巻き 豆腐のスープ	とりにく たまご ツナ ベーコン とうふ チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ じゃがいも はるまきのかわ サラダあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ グリーンピース ホールコーン	635kcal 2.3g
24	月	○	いわしの かば焼き丼	ゴマドレサラダ みそ汁	いわし あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ しろいりごま	にんじん こまつな しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ	642kcal 2.5g
25	火	○	わふう 和風スパゲティ	ポテトサラダ フルーツゼリー	ぶたにく もめんとうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ さとう しろごま バター	パセリ にんじん たまねぎ ながねぎ ホールコーン にんにく しょうが だいこん えのきだけ しめじ ほししいたけ きゅうり レモン りんごジュース みかん パインアップル	637kcal 1.7g
26	水	○	メープルシロップ パン	イタリアンシチュー ピーズサラダ	たまご ベーコン ツナ とりにく いんげんまめ だいず なまクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン さとう こむぎこ メープルシロップ じゃがいも バター アーモンド サラダあぶら	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	668kcal 2.7g
27	木	○	ひじきご飯	ちくわの二色揚げ からし和え わかたま汁	とりこま あぶらあげ わかめ やきちくわ たまご もめんとうふ めひじき あおのり しらす	こめ いとこんにやく さとう こむぎこ でんぶん	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ えのきだけ	633kcal 3.4g
28	金	○	ちゅうか 中華丼	ちゅうか 中華サラダ ワンタンスープ	いか えび ぶたにく うすらのたまご ツナ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ワンタンのかわ はるさめ さとう しろごま サラダあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな なら もやし たけのこ キャベツ ほししいたけ たまねぎ グリーンピース きゅうり	668kcal 3.2g

★6/7(金)1.2年生は遠足のため給食の提供はありません。

★6/19(水)～6/21(金)4組(一部児童)は日光宿泊学習のため給食の提供はありません。

★6/14(金)野菜の日給食・・・旬のごぼうを使った**“新ごぼうのかみかみサラダ”**です。

★6/14(金)**あじさいゼリー**・・・梅雨の時期が見ごろのあじさいに見立てたゼリーです

★6/24(月)**“いわしのかば焼き丼”**は旬の**いわし**を使った献立です。

※6/ ()～6/ ()はもりもり給食週間です。残さず食べましょう！！

*食材料の都合により献立を変更することがあります。

