



6月の給食献立表

家庭数配付

あだちくりつにしいこうしょうがっこう
足立区立西伊興小学校

日	曜日	牛乳 など	主食(炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミンなど)	ちにく 血や肉になる あか 赤のたべもの	ねつ ちから 熱や力になる き 黄のたべもの	からだうち 体の調子をととのえる みどり 緑のたべもの	エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん
4	火		ピザサンド	コーンとたまごのスープ オニオンドレサラダ	ベーコン・たまご ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・でんぱん さとう・バター あぶら	お味噌汁・にんじん・こまつな にんにく・たまねぎ・コーン キャベツ・えのきだけ・もやし	650 kcal 25.9 g 33.1 g 3.3 g
5	水		☆しんごほうとぶた にくのごはん☆	さかなのてりやき くるみあえ とうふのすましじる	ぶたにく・あぶらあげ シルバー・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・さとう たまふ・あぶら くるみ	にんじん・さやいんげん こまつな・しょうが・ごぼう キャベツ・ながねぎ・えのきだけ	614 kcal 27.9 g 21.9 g 2.4 g
6	木		ガーリックトースト	シーフードとうにゅうサラダ カリカリだいずのサラダ くだもの	ベーコン・いか えび・とうにゅう だいず・ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも さとう・こおぎこ かたくくりこ・バター あぶら・ごまあぶら	パセリ・にんじん・こまつな にんにく・たまねぎ・もやし キャベツ・れいとうみかん	646 kcal 25.5 g 26.9 g 2.3 g
7	金		ごはん	カレーじゃこぶりかけ まめアジのなんばんづけ のりわさびあえ いなかじる	まめアジ・なまあげ みそ・ちりめん・のり ぎゅうにゅう	こめ・さとう・こおぎこ かたくくりこ・こんにゃく じゃがいも・ゴマ あぶら・ごまあぶら	にんじん・こまつな ながねぎ・たまねぎ キャベツ・もやし ほししいたけ・だいこん	651 kcal 26.9 g 17.0 g 1.9 g
10	げつ 月		もりもりカレー ライス	ツナサラダ あじさいゼリー	ぶたにく・ツナ こなチーズ・かんでん ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも こおぎこ・さとう あぶら・バター ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・もやし ぎゅうり・ぶどうジュース	724 kcal 21.1 g 22.3 g 2.2 g
11	火		スパゲッティー ミートソース	うめドレッシングサラダ フルーツポンチ	ぶたにく・かつおぶし こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティー こおぎこ・さとう はちみつ・あぶら 料理油	にんじん・ホールトマトかん・たまねぎ エリンギ・しょうが・にんにく・もやし きゅうり・キャベツ・うめほし・レモン パインかん・ももかん・みかんかん	611 kcal 22.5 g 15.3 g 1.7 g
12	水		おぎごはん	のりのつくだに さばのいちやほし いとかんてんのごまあえ みどしる	さば・あぶらあげ とうふ・みそ・わかめ いとかんてん・のり ぎゅうにゅう	こめ・おぎ さとう・ゴマ	こまつな・にんじん・レモン キャベツ・きゅうり たまねぎ・なめこ	674 kcal 26.9 g 26.6 g 2.3 g
13	木		くろばんきなこ トースト	ポークビーンズ しらたきいりにんじん ドレッシングサラダ	きなこ・てほまめ だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも さとう・しらたき バター・あぶら ごまあぶら	にんじん・こまつな たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	652 kcal 24.4 g 23.2 g 2.2 g
14	金		キムチチャーハン	トックいりたまごスープ スパイシービーンズポテト	ぶたにく・たまご だいず・ぎゅうにゅう	こめ・トック じゃがいも・あぶら かたくくりこ・ごまあぶら	ピーマン・にんじん こまつな・はくさいキムチ たまねぎ・キャベツ	722 kcal 24.4 g 22.9 g 2.4 g
17	げつ 月		てまきずし	えびてん・きゅうり ツナマヨ・すましじる くだもの	えび・たまご・ツナ はんぺん・とうふ のり・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・さとう こおぎこ・あぶら マヨネーズ	きゅうり・ながねぎ メロン	659 kcal 25.2 g 22.2 g 2.0 g
18	火		くろざとうパン	シェパースパイ やさしいスープ	ぶたにく・なま割れ ピザチーズ ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも あぶら	にんじん・パセリ・こまつな にんにく・たまねぎ・セロリ コーン・キャベツ	610 kcal 22.8 g 20.4 g 3.1 g
19	水		メキシカンライス	しんじかのべつ トマトとたまごのスープ	とりにく・ウインナー えび・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも かたくくりこ・あぶら バター	にんじん・ピーマン お味噌汁・コーン たまねぎ・キャベツ	666 kcal 22.8 g 20.1 g 2.6 g
21	金		ツナフランスパン	カレーポトフ いかとかいそうのサラダ	ツナ・ぶたにく・いか ベーコン・うずらたまご ピザチーズ・かいそうミックス ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも さとう・マヨネーズ あぶら・ゴマ	パセリ・にんじん・こまつな たまねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	659 kcal 30.8 g 32.4 g 2.9 g
24	げつ 月		シーフードピラフ	14ひきのかぼちゃスープ アーモンドサラダ	えび・ベーコン いか・いんげんまめ なま割れ・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも さとう・バター あぶら・アーモンド	にんじん・かぼちゃ・パセリ たまねぎ・コーン・エリンギ キャベツ・きゅうり・もやし	645 kcal 22.9 g 19.8 g 2.3 g
25	火		まるパン	ごまつたさんコロケ いためキャベツ マカロニスープ くだもの	ぶたにく・たまご とりにく ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも かんそうミックス・パンこ こおぎこ・さとう・わかめ あぶら・バター	にんじん・たまねぎ キャベツ・ほししいたけ さくらんぼ	651 kcal 23.5 g 21.9 g 2.5 g
26	水		チンジャオロース どん	とうふスープ ①ぶどうゼリー ②サイダーゼリー	ぶたにく・みそ ベーコン・とうふ わかめ・かんでん ぎゅうにゅう	こめ・さとう かたくくりこ あぶら・ごまあぶら	にんじん・パプリカ・ピーマン こまつな・たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが・ながねぎ ぶどうジュース	644 kcal 21.7 g 18.9 g 2.2 g
27	木		ジャージャーめん	チョレギサラダ くだもの	ぶたにく・だいず みそ・わかめ・のり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん・さとう かたくくりこ・ゴマ あぶら・ごまあぶら	にんじん・にんにく・しょうが ながねぎ・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・きゅうり キャベツ・もやし・すいか	593 kcal 24.4 g 19.9 g 2.6 g
28	金		ひじきごはん	さかなのさいきょうやき じゃこいりおひたし みどしる	とりにく・あぶらあげ・タラ ちくわ・みそ・なまあげ めひじき・ちりめん わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう あぶら・ゴマ ごまあぶら	にんじん・こまつな しょうが・きゅうり・キャベツ もやし・たまねぎ・ぶなしめじ	620 kcal 30.3 g 16.3 g 3.0 g

しょうがいりょうこうにゆうこう がっこうきょうじ こんだて へんこう
食材料購入の都合や学校行事により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

6月の給食行事予定

- 6/5(水) 野菜の日 6月は、新ごほうです
6/10(月)～14日(金) もりもり給食ウィーク
6/17(月) 西伊興小学校開校記念日お祝い給食
6/26(水) 6月のセレクト給食 ①ぶどうゼリー ②サイダーゼリー



6月平均

650 kcal
24.9 g
22.2 g
2.2 g