



6月献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1 (木)	ナンピザ コーンクリームシチュー フレンチサラダ 果物		ハム 鶏肉 レンズ豆 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく コーン 果物	ナン じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター	726 35.2 29.0	ナンにトマトソースを塗り、ピザ チーズをのせてオープンで焼 きます。
2 (金)	ご飯 かつおふりかけ ひじき入り卵焼き しらす入りお浸し 豚汁		粉かつお 卵 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 芽ひじき しらす干し	にんじん 万能ねぎ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 油 ごま油	750 34.1 22.2	細かく刻んだかつお節とごまを 合わせて炒め、ふりかけにし ます。
5 (月)	冷やし中華 レバーとごぼうのかりん揚げ 果物		鶏肉 卵 レバー	牛乳	にんじん	しょうが もやし ごぼう きゅうり 果物	ラーメン 砂糖 小麦粉 三温糖 片栗粉	ごま油 油 白ごま	789 47.4 24.7	唐揚げにしたレバーと、ごぼう、 にんじんに甘辛のたれを絡め ます。
6 (火)	ご飯 鯖のねぎみそ焼き わさび和え 金時豆の甘煮 かみなり汁		さわら 金時豆 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく	白ごま ごま油	755 35.3 21.0	かみなり汁は豆腐を炒めて作り ます。その音が雷のようであるこ とから名づけられました。
7 (水)	2色トースト 鶏肉のトマト煮 チーズ入りサラダ 果物		鶏肉 手亡豆 ハム	牛乳 サラダ チーズ	バジル にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり 果物	無塩パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター アーモンド 油	753 30.8 29.8	コッペ型のパンを使い、バジルト ーストとアーモンドトーストの2 種類のトーストを作ります。
8 (木)	切干大根のご飯 ししゃものごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁		油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 玉ねぎ しょうが 長ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 三温糖	油 マヨネーズ 白ごま	862 33.9 36.3	かむカムデーです。噛み応えの あるししゃもや切干大根をつか ったご飯を作ります。
12 (月)	梅とわかめのご飯 ほっけの一夜干し ごま和え 豆腐団子汁		ほっけ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	梅干し キャベツ もやし 長ねぎ だいこん	米 砂糖 白玉粉	白ごま 練りごま	760 35.0 20.3	11日は入梅です。暦上では梅 雨に入ります。入梅にちなんで 梅を使ったご飯です。
13 (火)	チンジャオロースー井 糸寒天の中華サラダ 杏仁豆腐		豚肉 ハム 卵	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり キウイ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン汁	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	825 33.7 19.6	杏仁豆腐はひし形に切った牛 乳寒天と様々な果物を合わせ た中華のデザートです。
14 (水)	ホットドッグ じゃが芋のみそドレサラダ 卵と小松菜のスープ		フランク フルト 卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 三温糖 片栗粉	バター 油 ごま油 白ごま	729 28.3 35.0	コッペパンに切れ目を入れ、フ ランクフルト、キャベツを挟んで 蒸します。
15 (木)	枝豆ご飯 鮭のバター醤油焼き 五目金平 みそ汁 果物		さけ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	枝豆 玉ねぎ ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ 果物	米 もち米 系こんにゃく 砂糖 じゃが芋	バター ごま油 白ごま	750 35.6 19.1	野菜の日です。枝豆はさや付き のまま茹でて、一つ一つ手作業 でさやから出します。
16 (金)	ご飯 のりの佃煮 車麩入り肉じゃが 和風ちりめん和え		豚肉 うずら卵 糸けずり節	牛乳 のり ちりめん	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ えのきたけ レモン汁	米 片栗粉 系こんにゃく じゃが芋 車麩 砂糖 三温糖	油 白ごま	778 29.3 21.9	車麩は小麦粉を練った生地を、 バームクーヘンのように巻いて 焼いた麩です。
19 (月)	おから入りビビンバ 豆腐とわかめのスープ あじさいゼリー		豚肉 レバー おから 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく かぶ もやし 長ねぎ アセロラジュース ぶどうジュース	米 麦 砂糖 緑豆春雨	油 白ごま ごま油	819 82.5 25.8	19日～23日はもりもり給食ウィ ークです。
20 (火)	冷やしうどん さつま芋、えび、きすの天ぷら 酢みそ和え		油揚げ 卵 えび きす	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉	油	728 34.0 20.6	「食」について考えてみましょう。
21 (水)	チョコチップパン ポテトのラザニア風 野菜スープ 果物		豚肉 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム ピザチーズ	トマト缶 にんじん かぶの葉	セロリ にんにく かぶ キャベツ コーン しめじ えのきたけ 玉ねぎ 果物	チョコ チップパン パン粉 じゃが芋 小麦粉	油 バター	849 30.8 37.8	楽しく、おいしく 食べて、食品ロスを 減らそう！
22 (木)	ご飯 鯖のしょうが焼き 小松菜の辛子和え 豆乳入りみそ汁		さば 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	小松菜	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ	米 砂糖		729 34.5 25.0	
23 (金)	チキンライス シーフードサラダ じゃが芋のポタージュ		鶏肉 いか えび 手亡豆 豆乳	牛乳 生クリーム	トマトジュース にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋	バター 油	726 31.3 20.3	
26 (月)	シンジューシー にぎすのアーサー揚げ マーミナーチャンプル もずくのかきたま汁		豚肉 豆腐 にぎす ツナ 生揚げ 卵 糸けずり節	牛乳 切昆布 あおさ もずく	にんじん にら 万能ねぎ	しょうが もやし えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	746 36.7 24.9	沖縄県の郷土料理献立です。 日本は地域ごとにその土地に 根付いた料理があります。
27 (火)	ツナのトマトスパゲティ 海藻サラダ 桃のチーズケーキ		ツナ レンズ豆 卵	牛乳 海藻 クリーム チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ エリンギ キャベツ きゅうり コーン 黄桃缶	スパゲティ 米粉 砂糖 粉糖 小麦粉	オリーブ油 油 白ごま バター	883 33.3 34.9	細かく刻んだ桃が入ったチーズ ケーキを作ります。夏らしいさわ やかなケーキです。
28 (水)	ココアクリームパン カレーシチュー ハムサラダ 果物		豚肉 手亡豆 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり 果物	無塩パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	816 32.4 31.5	ココア、牛乳、生クリームを合わ せたココアクリームを、パンに塗 って作ります。
29 (木)	鮭チャーハン チーズじゃが丸 豆腐と小松菜のスープ		さけ 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 粉チーズ サラダ チーズ	小松菜 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 じゃが芋 片栗粉	油 ごま油	722 30.6 22.9	蒸してつぶしたじゃが芋にチー ズを加えて丸めて、油で揚げま す。
30 (金)	ご飯 あじの更紗揚げ こんにゃくと野菜の和え物 みそ汁		あじ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	721 33.0 20.1	あじの切り身に、しょうゆとしょう が、カレー粉で下味をつけて、 更紗揚げを作ります。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。