



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
			体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの					
			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 (水)	ナンピザ クリームシチュー 小えびのサラダ 果物		ハム えび レンズ豆 鶏肉 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン にんじん パセリ	にんにく 玉葱 エリンギ きゅうり ホールコーン キャベツ 果物	ナン じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター	785 39.6 28.7		丸く焼いたナンにピザソースを塗り、ピザチーズをのせてオーブンで焼きます。	
2 (木)	ご飯 鮭ふりかけ 車麩入り肉じゃが 和風ちりめんサラダ		さけ 豚肉 うずら卵 糸けずり節	牛乳 わかめ ちりめん 刻みのり	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	玉葱 しょうが 干し椎茸 キャベツ えのきたけ レモン	米 じゃが芋 三温糖 車麩 砂糖	白ごま油	791 34.5 22.3		蒸してから骨と皮を取り除いてほぐした鮭とわかめを使って、ふりかけを作ります。	
6 (月)	カレーミートサンド マセドアンサラダ 卵と小松菜のスープ		レンズ豆 豚肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	にんじん <u>小松菜</u>	玉葱 にんにく しょうが きゅうり ホールコーン	無塩パン 米粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	バター油	783 36.3 34.9		カレー味のミートソースとピザチーズをパンに挟んで蒸します。	
7 (火)	ツナのトマトスパゲティ 海藻サラダ オレンジマフィン		ツナ レンズ豆 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ	にんにく 玉葱 セロリ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン 果物	スパゲッティ 米粉 砂糖 小麦粉 メープルシロップ	オリーブ油 白ごま アーモンド 無塩バター	883 32.8 34.5		砂糖の代わりに、メープルシロップを使った生地のみかん缶を加えて焼きます。	
8 (水)	ご飯 ししゃものごま焼き じゃが芋のそばろ煮 みそ汁		鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん	玉葱 しょうが 長ねぎ えのきたけ	米 じゃが芋 三温糖 片栗粉	マヨネーズ 白ごま油	829 31.1 29.8		<u>かむカムデー</u> です。カルシウムが豊富で噛み応えのあるししゃもにごまをまぶしてオーブンで焼きます。	
9 (木)	たっぷり野菜の麻婆丼 ビーフンサラダ 果物		豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ なす もやし きゅうり 果物	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	油 ごま油 白ごま	838 33.8 24.8		なすやキャベツ、小松菜などを加えた麻婆豆腐をご飯にかけて丼にします。	
10 (金)	ご飯 黒むつのねぎみそ焼き わさび和え 金時豆の甘煮 かみなり汁		黒むつ かまぼこ 金時豆 豆腐	牛乳	<u>小松菜</u> にんじん	長ねぎ しょうが もやし キャベツ えのきたけ 大根 干し椎茸	米 砂糖	白ごま ごま油	760 33.0 23.1		かみなり汁は豆腐を炒めて作りますが、その音がかみなりのお豆腐であることから名付けられました。	
13 (月)	チョコチップパン ポテのラザニア風 野菜スープ 果物		豚肉 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(葉)	セロリ にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン かぶ えのきたけ 果物	チョコチップパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 バター	871 31.1 37.9		ミートソースを絡めたじゃが芋に、ホワイトソースをかけ、ピザチーズをのせてオーブンで焼きます。	
14 (火)	キムチチャーハン チーズじゃが丸 豆腐と小松菜のスープ		豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 粉チーズ チーズ	にら <u>小松菜</u> にんじん	白菜キムチ 長ねぎ もやし えのきたけ	米 米粒麦 じゃが芋 片栗粉	ごま油 油	752 29.9 25.9		マッシュしたじゃが芋にチーズを加えて丸めて、油で揚げます。	
15 (水)	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 大根	米 砂糖 白玉粉	白ごま 練りごま	744 33.0 19.3		細かく刻んだカリカリ梅とわかめをご飯に混ぜ合わせます。	
16 (木)	冷やし中華 レバーとごぼうのカリン揚げ 果物		鶏肉 卵 豚レバー	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり ごぼう 果物	ラーメン 砂糖 三温糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油 白ごま	791 47.4 24.7		<u>野菜の日</u> です。から揚げにした豚レバーと旬のごぼうに甘辛のたれを絡めます。	
17 (金)	ご飯 鯖の生姜焼き 小松菜ともやしのごま醤油 豆乳入りみそ汁		さば 豆腐 油揚げ 調製豆乳	牛乳	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが もやし 長ねぎ キャベツ	米 砂糖	ごま油 白ごま	752 35.0 26.9		脂がのったノルウェー産の鯖にたっぷりのしょうがと醤油、酒、みりん、砂糖で下味を付けて焼きます。	
20 (月)	ご飯 ひじき入り卵焼き しらす入りお浸し 豚汁		卵 鶏肉 糸けずり節 豚肉 豆腐	牛乳 芽ひじき しらす干し	にんじん 万能ねぎ <u>小松菜</u>	たけのこ 玉葱 キャベツ もやし えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	736 32.6 21.7		20日~24日 もりもり給食ウィーク	
21 (火)	おから入りビビンパ 豆腐とわかめのスープ 紫陽花ゼリー		豚肉 おから 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん <u>小松菜</u> にら	しょうが にんにく もやし 長ねぎ ぶどうジュース アセロラジュース	米 米粒麦 砂糖 緑豆春雨	油 ごま油 白ごま	826 31.8 26.9			
22 (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	玉葱 エリンギ ホールコーン キャベツ きゅうり にんにく 果物	無塩パン 砂糖 小麦粉 コーンスターチ じゃが芋	バター油	848 32.4 34.1			
23 (木)	シシジュージー 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 ツナ にぎす 卵 生揚げ 糸けずり節	牛乳 切昆布 あおさ	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	741 35.6 24.8		SDGsと給食について考えよう! 	
24 (金)	枝豆ご飯 鮭のバター醤油焼き 小松菜と卵の磯辺和え みそ汁		さけ 卵 油揚げ	牛乳 刻みのり わかめ	<u>小松菜</u> にんじん	<u>えだまめ</u> 玉葱 キャベツ 大根 長ねぎ	米 もち米 じゃが芋	バター油	696 35.2 20.3		トマトジュースを加えて炊き上げたご飯に鶏肉や玉ねぎ、エリンギなどを合わせて、チキンライスを作ります。	
27 (月)	チキンライス シーフードサラダ じゃが芋のポターージュ		鶏肉 いか えび 調製豆乳 手亡豆	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	玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋	バター油	726 31.3 20.3		トマトジュースを加えて炊き上げたご飯に鶏肉や玉ねぎ、エリンギなどを合わせて、チキンライスを作ります。	
28 (火)	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 <u>小松菜</u>	しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 えのきたけ 長ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 白ごま	706 30.5 19.1		あじの切り身に、醤油としょうが、カレー粉などで下味を付けて、更紗揚げを作ります。	
29 (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 チーズ	バジル にんじん トマト缶	玉葱 ホールコーン にんにく エリンギ 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	793 30.6 31.7		コップ型のパンを使い、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。	
30 (木)	冷やしうどん 天ぷら(えび・きす・さつま芋) いかとひじきの和え物		油揚げ 卵 えび きす いか	牛乳 芽ひじき	にんじん	長ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 玉葱	うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉	油 白ごま	795 35.4 22.4		いつもより、細めのうどんを使って、のどごしのよい、冷やしうどんを作ります。	

☆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。

☆下線ある小松菜、きゅうり、枝豆は足立区産を予定しています。