



「よくかんで食べよう」



令和6年度



こんだてひょう

令和6年 5月31日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい			エネルギー (kcal)	
		牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	からだをつくる	エネルギーになる		からだのちょうしをととのえる
3	げつ	牛乳	しんごぼうとぶたにくのごはん	さけのしおやき ごしきあえ とんじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく さけ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう ごま・こんにやく じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう さやえんどう・こまつな・もやし キャベツ・コーン・ながねぎ	543
4	か	牛乳	パエリア	ピーンズポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう・とりにく いか・えび・だいず	こめ・あぶら・じゃがいも こめこ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・ピーマン・トマト (かんづめ) こまつな	597
5	すい	牛乳	ツナフランスパン	みそドレッシングサラダ こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ツナ ピザチーズ・みそ・たまご とうふ	ソフトフランスパン マヨネーズ・じゃがいも さとう・あぶら・ごま ごまあぶら・でんぶん	たまねぎ・パセリ・キャベツ・きゅうり にんじん・こまつな	566
6	もく	牛乳	そばろごはん	しゃものなんばんづけ おろしあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・しゃも・わかめ とうふ・みそ	こめ・ごまあぶら・さとう ごま・あぶら・こめこ	にんじん・こまつな・にんにく・ながねぎ キャベツ・もやし・だいこん・たまねぎ	590
7	きん	牛乳	ごはん こんぶのつくだに	ごもくにくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう・こんぶ ぶたにく・あぶらあげ	こめ・さとう・ごま じゃがいも・こんにやく あぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ・キャベツ グリーンピース・もやし・こまつな	561
10	げつ	牛乳	いわしのひつまぶし	ばいにくあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう・いわし わかめ・とりにく	こめ・こめこ・さとう ごま・あぶら・じゃがいも こんにやく	しょうが・こねぎ・もやし・きゅうり にんじん・うめぼし・だいこん・ごぼう ながねぎ	564
11	か	牛乳	マーボーやきそば	ひよこまめのサラダ とうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とうふ・ひよこまめ たまご	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう・でんぶん・あぶら	にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ ながねぎ・グリーンピース・きゅうり もやし・キャベツ・たまねぎ・こまつな	630
12	すい	牛乳	チリピーンズライス	ごまドレッシングサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・こなかんでん	こめ・あぶら・こむぎこ バター・ごま・ごまあぶら さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが セロリ・きゅうり・キャベツ・コーン ぶどうジュース	657
13	もく	牛乳	4年生給食なし ごはん	ぶたにくのしょうがやき いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく のり・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう じゃがいも	たまねぎ・しょうが・キャベツ・もやし こまつな・にんじん・こねぎ	591
14	きん	牛乳	きなこあげパン	こエビのサラダ カレーシチュー	ぎゅうにゅう・きなこ エビ・ぶたにく こなチーズ ちょうりぎゅうにゅう	ミルクパン・さとう あぶら・じゃがいも こむぎこ・バター	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・グリーンピース	628
17	げつ	牛乳	ツナクリーム スパゲティ	コロコロチーズサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう・ベーコン ツナ・こなチーズ ちょうりぎゅうにゅう ハム・サラダチーズ	スパゲティ・あぶら こむぎこ・バター じゃがいも・さとう	たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン にんにく・パセリ・キャベツ・きゅうり さくらんぼ	600
18	か	牛乳	しめじごはん	ぎせいとうふ じゃこあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とうふ・とりにく・たまご ちりめん・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう でんぶん・じゃがいも こんにやく	しめじ・にんじん・ながねぎ・たけのこ しいたけ・キャベツ・きゅうり・もやし レモンかじゅう・だいこん・ごぼう えのき	624
19	すい	牛乳	ビスキュイパン	だいずといかのカレードレサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう・たまご だいず・いか・とりにく いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう	しょくパン・バター さとう・こむぎこ・あぶら いちごジャム・でんぶん マカロニ・じゃがいも	にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン たまねぎ・クリームコーン・こまつな	673
20	もく	牛乳	ごはん	さかなのねぎみそやき からしあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう・ソイ (さかな) みそ・とりにく	こめ・さとう・ごまあぶら ごま・あぶら・じゃがいも こんにやく・でんぶん	ながねぎ・もやし・にんじん・キャベツ こまつな・だいこん・ごぼう	554
21	きん	牛乳	6年生給食なし ピンパ	パンパンジー にらたまじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とりにく・とうふ たまご	こめ・ごまあぶら・さとう ごま・あぶら・ねりごま でんぶん	ぜんまい・だいずもやし・にんじん こまつな・にんにく・しょうが・きゅうり もやし・ながねぎ・にら	573
24	げつ	牛乳	ごはん/たらこふりかけ	いかのピリカラやき かわりきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう・たらこ いか・たまご・とうふ みそ	こめ・ごま・さとう じゃがいも・あぶら	のざわな・しょうが・にんにく・ながねぎ ごぼう・にんじん・こまつな	601
25	か	牛乳	1・2年生給食なし スタミナサラダうどん	たこやきポテト プラム	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・たこ たまご・かつおぶし あおのり	うどん・さとう・ごま じゃがいも・こむぎこ	しょうが・にんにく・キャベツ・もやし にんじん・きゅうり・プラム	579
26	すい	牛乳	ぶたすきやきどん	ごますあえ メロン	ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・こんにやく・ふ あぶら・さとう・ごま ねりごま	たまねぎ・ごぼう・しいたけ・にんじん こまつな・キャベツ・もやし・メロン	588
27	もく	牛乳	ドライカレー	ミモザサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく レンズまめ・たまご こなかんでん ちょうりぎゅうにゅう	こめ・あぶら・こむぎこ さとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな	642
28	きん	牛乳	えびマヨトースト	かいそうサラダ とりにくのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう・エビ ピザチーズ・わかめ とりにく・いんげんまめ	しょくパン・マヨネーズ あぶら・さとう・ごま じゃがいも・バター こむぎこ	たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん コーン・きゅうり・マッシュルーム グリーンピース	613

○食材の購入状況・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、予めご了承ください。

○♪のメニューは、よくかむことを意識してほしいメニューです。

