



6月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1 月	ビビンバ		チャプチェ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ	米 油 ごま 春雨 さとう	こまつな 大豆もやし にんにく えのきたけ 長ねぎ しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン	598 kcal	25.1 g
2 火	キムチ チャーハン		ワントンスープ まめとポテトのスパイシーあげ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも ワントン皮 ごま でん粉	ピーマン にんじん はくさい チンゲンサイ もやし 長ねぎ にんにく しょうが	617 kcal	22.3 g
3 水	やき カレーパン		こめこパスタのたまごスープ ガーリックポテトサラダ デコポン	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	パン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう 米粉 マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな にんにく セロリ きゅうり とうもろこし デコポン	550 kcal	22.8 g
4 木	カミカミメニュー (はとくちのけんこうしゅうかん)			牛乳 いわし ツナ わかめ 大豆 とうふ 油揚げ	米 油 ごま 米粉 でん粉 じゃがいも さとう	こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう きゅうり もやし 長ねぎ しょうが そらめめ	680 kcal	30.3 g
	いわしの かばやきどん		きりぼしだいこんとツナのサラダ わかめのみそしる きなこまめ					
5 金	こまつなの そばろどん		もやしときゅうりのごまじょうゆ みそけんちんじる ゆでそらめめ	牛乳 ツナ とり肉 たまご とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう きゅうり もやし 長ねぎ しょうが そらめめ	659 kcal	29.3 g
8 月	きなこ あげパン		ポークシチュー アーモンドサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 ぶた肉 きなこ	パン 油 さとう じゃがいも アーモンド 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし にんにく セロリ トマト とうもろこし バレンシアオレンジ	642 kcal	22.5 g
9 火	ごはん		やささかなのごまみそだれ こうやどうふいりぼんずあえ けんちんじる おかかふりかけ	牛乳 サワラ 高野豆腐 わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな しょうが ごぼう こんにゃく 長ねぎ レモン汁	604 kcal	30.4 g
10 水	ホイコウロー どん		きゅうりのナムル ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 ビーフン さとう でん粉	きゃべつ たけのこ にんじん ピーマン 干し椎茸 にんにく しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ	556 kcal	19.6 g
11 木	カリカリ うめごはん		ししゃものいしがきあげ にらたまじる きゃべつとなまあげのみそいため	牛乳 ししゃも とり肉 生揚げ たまご	米 油 ごま 小麦粉 ごま でん粉 さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン にんにく しょうが えのきたけ にら 長ねぎ 梅干し	670 kcal	29.2 g
12 金	ジャージャン めん		とりにくとわかめのサラダ アロエフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 わかめ ヨーグルト	中華めん 油 さとう でん粉 ごま	たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 きゅうり きゃべつ こまつな 長ねぎ とうもろこし もやし もも みかん パイン アロ	648 kcal	29.2 g
15 月	むぎいり ごはん		トマトにくじゃが たまごとやさいのあえもの てづくりなめたけ あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも さとう	えのきたけ たまねぎ トマト にんじん きゃべつ こまつな さやいんげん しょうが もやし こんにゃく フドウジュース レモン汁	622 kcal	21.5 g
16 火	かきあげ どん		わさびあえ じゃがいものみそしる	牛乳 えび たまご 油揚げ とうふ	米 油 ごま さつまあげ じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし きゃべつ もやし こまつな 長ねぎ	652 kcal	23.0 g
17 水	こめこパン		さかなのムニエル トマトソース アスパラとベーコンのソテー キャロットポタージュ メロン	牛乳 タラ ベーコン いんげん豆	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 マカロニ バター	たまねぎ きゃべつ にんじん アスパラガス とうもろこし セロリ メロン	613 kcal	32.8 g
18 木	ひやし ごもくうどん		かぶとツナのサラダ くろごまだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 ツナ	うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん きゅうり こまつな もやし きゃべつ たまねぎ かぶ ラディッシュ とうもろこし	602 kcal	26.8 g
19 金	せかいのりょうり ～メキシコ～			牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ひよこ豆	米 油 バター トルティーヤ じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし きゃべつ トマト たまねぎ セロリ にんにく かぶ こまつな パイナップル	667 kcal	26.4 g
	メキシカン ライス		メキシカンタコス ガルバンゾースープ パイナップル					
22 月	ごはん		とりにくのてりやき おかかふりかけ わふうサラダ とんじる 練いとうみかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり だいこん えだまめ ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが 冷凍みかん	683 kcal	30.3 g
23 火	むぎいり ごはん		さかなのしょうがやき やさいとわかめのごますあえ かきたまじる さくらんぼ	牛乳 もうかざめ たまご わかめ とうふ	米 麦 油 米粉 でん粉 ごま さとう	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが たまねぎ 長ねぎ さくらんぼ	599 kcal	27.7 g
24 水	ピザトースト		ポトフ フライビーンズサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 ウインナー チーズ	パン 油 さとう じゃがいも でん粉	たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく にんじん きゃべつ セロリ きゅうり とうもろこし メロン	589 kcal	25.4 g
25 木	なまパスタの えびクリーム ソース		じゃがいものカレードレッシングサラダ まっちゃケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご	生パスタ 油 じゃがいも 米粉 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ きゅうり とうもろこし にんにく セロリ パセリ まっ茶	691 kcal	26.1 g
26 金	ごはん		さかなのフライ おろしぼんずかけ おかかあえ よしのじる	牛乳 もうかざめ とり肉 とうふ かつお節	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	だいこん しょうが きゃべつ こまつな にんじん もやし こんにゃく 長ねぎ レモン汁	635 kcal	28.2 g
29 月	日本のきょうりょうり ～ふくおかけん～			牛乳 とり肉 きびなご 生揚げ 油揚げ 昆布	米 油 さとう じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん たけのこ しめじこんにゃく しょうが たかな えだまめ きゅうり もやし かぶ	596 kcal	30.3 g
	かしわめし		きびなごのこうみあげ がめに あちゃらづけ					
30 火	とりとだいの そばろどん		こまつなのおひたし すましじる みなづき	牛乳 とり肉 大豆 たまご とうふ わかめ あずき	米 油 さとう 米粉 白玉粉 小麦粉 でん粉	にんじん たまねぎ ごぼう 干し椎茸 きゃべつ こまつな だいこん 長ねぎ さやいんげん もやし しょうが	694 kcal	28.4 g

セレクト給食(6月23日(火)) A さかなのしょうがやき または B さかなのてりマヨやき

* 都合により変更になる場合があります