



6

月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2023年6月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
1	木	○	肉うどん	じゃことわかめの和え物 チーズ蒸しパン		牛乳、豚小間、油揚げ、わかめ、ちりめん、たまご、サラダチーズ	冷凍うどん、油、砂糖、ごま油、白いりごま、小麦粉、バター	玉葱、にんじん、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン	632
2	金	○	麦ごはん	いわしフライ 浅漬け みだくさん汁		牛乳、開きイワシ、木綿豆腐、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	657
5	月	○	★2年生そらまめさやむき★ チャプチェ・パブ	豆腐とたまごのスープ そらまめ		牛乳、豚ひき肉、鶏こま肉、木綿豆腐、たまご	米、米粒麦、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、白いりごま、でんぶん	生しいたけ、にんにく、にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、長ねぎ、玉葱、そらまめ	619
7	水	○	麦ごはん	さばの生姜焼き 野菜の梅肉和え 田舎汁		牛乳、さば、糸けずり節、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねり梅、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	596
8	木	○	はちみつレモン トースト	シュリンプシチュー 豆和風サラダ		牛乳、冷凍むきえび、豚小間、豆乳、生クリーム、大豆	食パン、バター、砂糖、はちみつ、油、じゃがいも、小麦粉、でんぶん	レモン汁、にんじん、玉葱、冷凍ホールコーン、パセリ、きゅうり、キャベツ、もやし	634
9	金	○	ごはん	千草焼き ひじきの煮物 キャベツとじゃがいものみそ汁	さくらんぼ	牛乳、たまご、鶏ひき肉、芽ひじき、さつま揚げ、わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、油、砂糖、しらたき、じゃがいも	玉葱、にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、こまつな、さくらんぼ	590
12	月	○	ねぎ塩豚丼	わかめとたまごのスープ アーモンドフィッシュ		牛乳、豚小間、鶏こま肉、絹ごし豆腐、わかめ、たまご、かえり煮干し	米、米粒麦、ごま油、油、白いりごま、でんぶん、アーモンド、砂糖	長ねぎ、にんにく、もやし、にら、玉葱、レモン汁、にんじん、えのきたけ、こまつな	618
13	火	○	玄米ごはん	鶏肉のごまだれ焼き パリパリサラダ 大根と油揚げのみそ汁		牛乳、鶏モモ肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、玄米、白いりごま、砂糖、白すりごま、油、ワントンの皮、ごま油	しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン、だいこん、玉葱、長ねぎ、こまつな	632
14	水	○	きな粉の揚げパン	チリコンカン じゃこサラダ		牛乳、きな粉、大豆、いんげんまめ、ひよこまめ、レンズまめ、豚ひき肉、ちりめん	マーガリンパン、油、砂糖、じゃがいも、ごま油、白いりごま	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰、パセリ、こまつな、キャベツ	594
15	木	○	ごはん	トロあじのレモンネギソース じゃがいものみそドレ はくさいとわかめのみそ汁	冷凍 みかん	牛乳、あじ、白みそ、油揚げ、わかめ、赤みそ	米、白すりごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、三温糖、油	長ねぎ、レモン汁、きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、こまつな、冷凍みかん	610
16	金	○	新ごぼうと 豚肉のごはん	ししやもの磯辺揚げ おかかあえ なんばん汁		牛乳、豚小間、油揚げ、ししやも、あおのり、糸けずり節、鶏こま肉、生揚げ、白みそ	米、油、砂糖、でんぶん、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、長ねぎ	617
19	月	○	もり チャーハン	春雨スープ スパイシー豆		牛乳、冷凍むきえび、豚小間、たまご、ベーコン、絹ごし豆腐、ひよこまめ	米、米粒麦、砂糖、油、ごま油、緑豆はるさめ、でんぶん	にんじん、長ねぎ、玉葱、干し椎茸、たけのこ、もやし、こまつな	612
20	火	○	もり 黒糖パン	ポテトのチーズグラタン ウイナースープ	パイナップル	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、ウイナー、鶏こま肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、マッシュルーム、トマト缶詰、しょうが、パインホール	628
21	水	○	もり 給食	手作りふりかけ 生揚げの中華風みそいため 変わり和え		牛乳、糸けずり節、ちりめん、生揚げ、豚小間、赤みそ、わかめ	米、砂糖、白いりごま、油、ごま油、でんぶん	キャベツ、玉葱、にんじん、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツアイ、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン	625
22	木	○	ウイ みそラーメン	ポテトドッグ	アロエ ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、たまご、プレーンヨーグルト	蒸し中華めん、ごま油、白すりごま、じゃがいも、小麦粉、砂糖	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、玉葱、にら、にんじん、冷凍ホールコーン、パイン缶、みかん缶、もも缶	627
23	金	○	イ 麦ごはん	さけのねぎ味噌焼き 華風あえ ひつつみ汁		牛乳、生サケ、白みそ、油揚げ	米、米粒麦、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油、こんにゃく、小麦粉	長ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、こまつな	603
26	月	○	梅じゃこごはん	マーボーじゃが ツナ和え	すいか	牛乳、ちりめん、豚ひき肉、赤みそ、ツナオイル漬	米、白いりごま、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、でんぶん	梅干し、にんじん、干し椎茸、玉葱、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、レモン汁、小玉すいか	609
27	火	○	コッペパン	コロッケ ゆでキャベツ ABCのスープ		牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ、生クリーム、ベーコン	コッペパン、じゃがいも、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、マカロニ	玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、冷凍ホールコーン、マッシュルーム	624
28	水	○	カラフル たまご丼	レモン和え 金時豆の煮物		牛乳、豚小間、油揚げ、なると、たまご、いんげんまめ	米、米粒麦、砂糖、でんぶん	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン汁	600
29	木	○	きびごはん	タラのあずま煮 アーモンド和え みそけんちん汁		牛乳、まだら、鶏こま肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、きび、黒いりごま、油、でんぶん、砂糖、白いりごま、アーモンド、じゃがいも	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、長ねぎ	627
30	金	○	ドライカレー	シャキシャキポテトのサラダ 	カルピス ゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉寒天、カルピス	米、押麦、油、小麦粉、バター、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、もやし、	630

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量

620



6月平均栄養摂取量

617

・5(月)そらまめのさやむき・・・2年生で、そらまめのさやむきをします。1年生の時にできなかったさやむきに再挑戦です！

・19(月)～23(金)もりもり給食ウィーク・・・はなまる賞で「給食リクエスト券」を授与します！クラスで協力をして、はなまる賞をめざしましょう！

・30(金)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで6月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

★「歯と口の健康週間」にちなみ、小魚やナッツ、豆などを使った歯ごたえのあるメニューや、梅雨時にさっぱりする梅やレモンを使ったメニュー、初夏の果物を入れました！