

6月 こんだてひょう

足立区立江北小学校

令和3年度

給食目標: 食事の前には手を洗いましょう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1火	きなこ揚げパン コーンチャウダー ツナじゃがサラダ	○	鶏肉 ベーコン ツナ きな粉	牛乳	ねじりパン 砂糖 じゃがいも	油 にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ぶなしめじ エリンギ	641 kcal 26.1g
2水	チンジャオロース丼 パンパンジー ニろたまスープ	○	豚肉 鶏肉 たまご とうふ 赤みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖	白ごま油 にんじん ピーマン にら 玉ねぎ きゅうり たけのこ もやし 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ	628 kcal 28.1g
3木	ごはん ちくわの二色揚げ ひじきの煮物 すまし汁	○	たまご ちくわ 大豆 とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ あおのり ひじき	米 小麦粉 砂糖 しらたき	油 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ	624 kcal 24.2g
4金	ごはん 骨太ふりかけ 魚のごま味噌焼き おひたし 根菜汁	○	サバ かつお節 赤みそ	牛乳 ちりめん	米 砂糖 じゃがいも	白ごま油 ごまつな にんじん キャベツ もやし だいこん 長ねぎ しょうが	635 kcal 26.0g
7月	チャーチャーめん <small>世界の料理(中国)</small> 中華サラダ さつまいも入り蒸しパン	○	豚肉 たまご 大豆 赤みそ	牛乳	中華めん 小麦粉 片栗粉 砂糖 さつまいも	白ごま油 ごま油 バター ごまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ だいこん もやし 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ	706 kcal 30.8g
8火	ごはん ジャコとゆかりのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま醤油あえ	○	鶏肉	牛乳 ちりめん	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも しらたき	白ごま油 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン しいたけ	629 kcal 19.2g
9水	ポークストロガノフ ツナサラダ くだもの: 小玉すいか	○	豚肉 ツナ レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム レモン 小玉すいか	693 kcal 25.2g
10木	胚芽パン 魚のムニエル カミカミサラダ コーンスープ	○	ベーコン ハム ホキ	牛乳	胚芽パン 小麦粉 片栗粉 砂糖	白ごま油 ごま油 バター にんじん パセリ トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんにく コーン	620 kcal 29.3g
11金	豚肉のおろし丼 ごぼうのパリパリサラダ くだもの: 冷凍みかん	○	豚肉 たまご 大豆 赤みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖 しらたき	白ごま油 にんじん わけぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん しょうが 冷凍みかん	697 kcal 24.4g
14月	ごはん 油淋鶏 ナムル 中華たまごスープ	○	鶏肉 たまご とうふ	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	白ごま油 ごま油 ごまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	696 kcal 28.3g
15火	ミルクパン ポテトグラタン レタスのスープ くだもの: パイナップル	○	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも	油 バター にんじん パセリ 玉ねぎ たけのこ レタス マッシュルーム パイナップル	696 kcal 28.5g
16水	クリームスパゲッティ ミックスサラダ あじさいゼリー	○	エビ ベーコン	牛乳 チーズ カルピス 粉寒天	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター ごまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ レモン	634 kcal 22.2g
17木	わかめごはん 魚のピリ辛焼き おひたし みそ汁	○	サバ とうふ 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖	白ごま油 ごま油 ごまつな にんじん キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが	636 kcal 27.7g
18金	新ごぼうと豚肉のごはん 小魚の唐揚げ からしあえ かきたま汁	○	豚肉 たまご メヒカリ とうふ 油揚げ	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごまつな にんじん キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ しょうが えのきだけ	634 kcal 27.1g
21月	チャプチェ丼 <small>世界の料理(韓国)</small> 五目スープ フライビーンズ	○	豚肉 とうふ ひよこ豆	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 はるさめ	白ごま油 ごまつな にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんにく しいたけ	653 kcal 23.0g
22火	ごはん かつおでんぶ いかの香味焼き おひたし けんちん汁	○	イカ かつお節 とうふ 油揚げ	牛乳	米 砂糖 さといも こんにゃく	白ごま油 ごまつな にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが	597 kcal 30.5g
23水	中華丼 わかめスープ くだもの: パナナ	○	豚肉 鶏肉 うすら卵 イカ エビ とうふ	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉	油 ごま油 ごまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい 長ねぎ しょうが しいたけ パナナ	616 kcal 25.9g
24木	ツナコーンパン ジャーマンポテト ミネストローネ くだもの: キウイフルーツ	○	ベーコン ツナ 大豆	コーヒーオレ チーズ	ソフトフランスパン マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ バター にんじん パセリ トマト缶 玉ねぎ コーン セロリ にんにく しょうが キウイフルーツ	643 kcal 24.0g
25金	冷やし五目うどん じゃがまるくん くだもの: メロン	○	豚肉 たまご	牛乳 チーズ わかめ	冷凍うどん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	白ごま油 にんじん きゅうり コーン メロン	624 kcal 24.3g
28月	ごはん のりの佃煮 小魚の変わり揚げ おかかあえ 豚汁	○	豚肉 たまご かつお節 とうふ 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 のり ししゃも	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごまつな にんじん パセリ キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	653 kcal 26.0g
29火	チリビーンズドッグ 洋風たまごスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 ベーコン たまご 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	コッペパン 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく みかん もも パイナップル	631 kcal 26.0g
30水	カレーピラフのきのこソース とうふのサラダ くだもの: さくらんぼ	○	鶏肉 ベーコン とうふ	牛乳 生クリーム わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 はるさめ	油 バター にんじん パセリ 玉ねぎ きゅうり ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム さくらんぼ	656 kcal 19.7g

・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。
・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。