



# 6

## 月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2022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	水	○	ごはん	油淋鶏 からし和え 中華スープ		牛乳, 鶏モモ肉, 豚小間, 木綿豆腐, うずら卵水煮	米, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, にんにく, もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, たけのこ, きくらげ, チンゲンツァイ, ねぎ	657
2	木	○	かき玉うどん	ごま酢和え いももち		牛乳, 豚小間, たまご, 油揚げ	冷凍うどん, ごま油, 砂糖, 白すりごま, じゃがいも, でんぷん	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, もやし, キャベツ	591
3	金	○	ごはん	さばの味噌煮 じゃこと野菜の和え物 根菜汁		牛乳, さば, 赤みそ, 白みそ, ちりめん, 鶏こま肉	米, 米粒麦, 砂糖, 油, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, こまつな, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, 干し椎茸, 長ねぎ	655
7	火	○	新ごぼうと 豚肉のごはん	ししゃもの磯辺揚げ おかかあえ なんばん汁		牛乳, 豚小間, 油揚げ, ししゃも, たまご, あおのり, 糸けずり節, 鶏こま肉, 生揚げ, 白みそ	米, 油, 砂糖, 小麦粉, 油, でんぷん, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	652
8	水	○	小松菜 豚みそ丼	わかめとたまごのスープ	カルピス ゼリー	牛乳, 豚小間, 赤みそ, 鶏こま肉, 絹ごし豆腐, わかめ, たまご, 粉寒天, カルピス	米, 米粒麦, 油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん	キャベツ, 玉葱, にんじん, こまつな, もやし, にんにく, しょうが, えのきたけ, みかん缶	656
9	木	○	米粉パン	ポテトグラタン 麦入りスープ	さくらんぼ	牛乳, ベーコン, 豆乳, 鶏こま肉 白いんげん豆, ピザチーズ,	米粉パン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 米粒麦	マッシュルーム, 玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, さくらんぼ	669
10	金	○	きびごはん	いわしの蒲焼き レモン和え 白菜と油揚げのみそ汁		牛乳, 開きイワシ, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, きび, 黒いりごま, 小麦粉, でんぷん, 油, 砂糖, 白いりごま	しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン, はくさい, ねぎ, えのきたけ, こまつな	655
13	月	○	ポークカレー	コーンサラダ	パイナップル	牛乳, 豚小間, ピザチーズ	米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, パインホール	665
14	火	○	ジャージャー麺	もずくとたまごのスープ	あじさい ゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 鶏こま肉, もずく, たまご, 粉寒天	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, えのきたけ, こまつな, ぶどうジュース	623
15	水	○	麦ごはん	高野豆腐とじゃがいもの煮物 糸寒天と野菜の和え物		牛乳, かえり煮干し, 刻み昆布, 鶏こま肉, 凍り豆腐, 大豆, 生揚げ, 糸寒天	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油, ごま油	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	655
16	木	○	いちごジャム トースト	クリームシチュー 人参ドレッシングサラダ		牛乳, 豚小間, 豆乳, 生クリーム, 白いんげん豆, 粉チーズ	食パン, バター, いちごジャム, じゃがいも, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, もやし, こまつな	645
17	金	○	ごはん	さけのゴマだれ焼き 春雨和え みだくさん汁		牛乳, 生サケ, 赤みそ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ	米, 白いりごま, 緑豆はるさめ, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん, ごぼう, こまつな	643
20	月	○	チリコンカン ライス	パリパリ海藻のサラダ	メロン	牛乳, 豚ひき肉, いんげんまめ, ひよこまめ, 海藻ミックス	米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ワントンの皮	玉葱, にんにく, にんじん, トマト缶詰, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, メロン	657
21	火	○	麦ごはん	ツナじゃが カミカミサラダ	冷凍 みかん	牛乳, ほしのり, ツナ水煮, さきいか, ひよこまめ	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 冷凍みかん	638
22	水	○	ごはん	カラスカレイの照り焼き 五色ごまなます えのきたけとじゃがいものみそ汁		牛乳, カラスガレイ, 油揚げ, 生揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 砂糖, 白いりごま, しらたき, 白すりごま, じゃがいも	しょうが, だいこん, にんじん, きゅうり, えのきたけ, 玉葱, こまつな, ねぎ	674
23	木	○	ビスキュイパン	カレーポトフ 豆和風サラダ		牛乳, たまご, 豚小間, ウィンナー, 大豆	食パン, バター, 砂糖, アーモンド, 小麦粉, じゃがいも, 油, でんぷん	玉葱, キャベツ, かぶ, セロリー, かぶ葉, きゅうり, もやし, にんじん	667
24	金	○	雑穀ごはん	肉じゃがコロッケ 浅漬け風 かきたま汁		牛乳, 豚ひき肉, いんげんまめ, 木綿豆腐, たまご	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, じゃがいも, しらたき, 乾燥マッシュポテト, 砂糖, 油, 小麦粉, パン粉(乾燥), 油, でんぷん	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 冷凍みかん	666
27	月	○	プルコギ丼	トックスープ そら豆		牛乳, 豚小間, 鶏こま肉, わかめ, たまご	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 油, 白いりごま, トック	玉葱, もやし, にら, にんじん, りんご, しょうが, にんにく, えのきたけ, はくさい, そらまめ	653
28	火	○	スープ スパゲティ	フレンチサラダ 	プレーン マフィン	牛乳, ベーコン, 鶏こま肉, 豆乳, 白いんげん豆, 生クリーム, たまご	スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, 砂糖	セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン, パセリ, キャベツ, もやし	686
29	水	○	麦ごはん	くろむつのレモンネギソース 切干大根の含め煮 呉汁		牛乳, くろむつ, 油揚げ, 豚小間, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 白すりごま, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも, こんにゃく	長ねぎ, レモン, 切干しだいこん, にんじん, 玉葱, こまつな	644
30	木	○	ピザトースト	ビーフンスープ ミックスサラダ		牛乳, ベーコン, ピザチーズ	ナン, 油, ビーフン, じゃがいも, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, ピーマン, マッシュルーム, 冷凍ホールコーン, にんじん, キャベツ, こまつな, きゅうり, レモン汁	605

※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	650
6月平均栄養摂取量	650

- ★6月13日(月)～17日(金)は「もりもり給食ウィーク」です。4日以上「はなまる」だったクラスは給食リクエスト券を授与します！
- ・27(月) そらまめのさやむき・・・1年生が全校分の「そらまめ」のさやむきをします。旬の味を蒸して味わいます。
- ・28(火) お誕生日給食・・・ちよつ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。
- ・☆歯の衛生週間にちなみ、鶏肉(大きい形で)・ごぼう・小魚・いかなど「よくかむメニュー」を入れました。