

6月 こんだてひょう

令和2年度

江戸川区立平井小学校

		献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
1	月	カレーピラフ ウインナーとポテトのソテー カラフルピクルス	○	とり肉・牛乳 ウインナー	米・粒麦・油・バター じゃがいも・三温糖	にんにく・しょうが 玉ねぎ・ピーマン グリーンピース・だいこん にんじん・きゅうり レモン・とうがらし コーン	602 19.0 18.1 1.9	Kcal g g g
2	火	カレーピラフ ウインナーとポテトのソテー カラフルピクルス	○	とり肉・牛乳 ウインナー	米・粒麦・油・バター じゃがいも・三温糖	にんにく・しょうが 玉ねぎ・ピーマン グリーンピース・だいこん にんじん・きゅうり レモン・とうがらし コーン	602 19.0 18.1 1.9	Kcal g g g
3	水	こまつなやきにくどん ちくわのいそべあげ にんじんしりしり	○	ぶた肉・牛乳・ちくわ あおのり・ツナ	米・粒麦・ごま油 さとう・小麦粉・油	しょうが・にんにく 玉ねぎ・こまつな キャベツ・にんじん もやし	643 24.0 20.2 1.9	Kcal g g g
4	木	こまつなやきにくどん ちくわのいそべあげ にんじんしりしり	○	ぶた肉・牛乳・ちくわ あおのり・ツナ	米・粒麦・ごま油 さとう・小麦粉・油	しょうが・にんにく 玉ねぎ・こまつな キャベツ・にんじん もやし	643 24.0 20.2 1.9	Kcal g g g
5	金	こまつなチャーハン にくだんごのあまずあんかけ かふうきゅうり じゃがいものいためもの	○	ぶた肉・みそ・牛乳 とり肉・おから	米・粒麦・油 ごま油・三温糖 でん粉・さとう じゃがいも・こんにゃく	にんにく・しょうが ねぎ・玉ねぎ・こまつな きゅうり・にんじん	619 20.9 19.3 2.2	Kcal g g g
8	月	こまつなチャーハン にくだんごのあまずあんかけ かふうきゅうり じゃがいものいためもの	○	ぶた肉・みそ・牛乳 とり肉・おから	米・粒麦・油 ごま油・三温糖 でん粉・さとう じゃがいも・こんにゃく	にんにく・しょうが ねぎ・玉ねぎ・こまつな きゅうり・にんじん	619 20.9 19.3 2.2	Kcal g g g
9	火	たきこみおこわ さめのたつたあげ こんさいのもの キャベツのしおこんぶあえ	○	とり肉・牛乳 油揚げ・さめ 塩こんぶ	米・もち米・油 さとう・でん粉 こんにゃく・三温糖	ごぼう・にんじん たけのこ にんにく・しょうが だいこん・キャベツ	592 24.6 17.3 2.0	Kcal g g g
10	水	たきこみおこわ さめのたつたあげ こんさいのもの キャベツのしおこんぶあえ	○	とり肉・牛乳 油揚げ・さめ 塩こんぶ	米・もち米・油 さとう・でん粉 こんにゃく・三温糖	ごぼう・にんじん たけのこ にんにく・しょうが だいこん・キャベツ	592 24.6 17.3 2.0	Kcal g g g
11	木	ごはん とうふハンバーグ わふうポテトサラダ だいこんのつけもの	○	牛乳・とり肉・ぶた肉 豆腐・高野豆腐・ひじき ツナ・塩こんぶ	米・粒麦・でん粉 じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん しょうが・だいこん コーン・ねぎ	613 23.5 19.3 1.9	Kcal g g g
12	金	ごはん とうふハンバーグ わふうポテトサラダ だいこんのつけもの	○	牛乳・とり肉・ぶた肉 豆腐・高野豆腐・ひじき ツナ・塩こんぶ	米・粒麦・でん粉 じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん しょうが・だいこん コーン・ねぎ	613 23.5 19.3 1.9	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。

きゅうしょくメモ



- がつついたち にち べんとうきゅうしょく
・6月1日～12日は、お弁当給食です。
- ぶんさんとうこう にちかんおな ないよう こんだて つづ
・分散登校のため、2日間同じ内容の献立が続きます。
- きゅうしょく た まえ てあら しょうどく おこな
・給食を食べる前には、手洗い、消毒をしっかりと行いましょう。