

6月こんだてひょう

家庭数配布

ちひょう	こんだて	血や肉のもと(あか)	熱や方のもと(きいろ)	体の調子を整えるもの(みどり)	行事 ひとくちメモ	1人1日 (kcal)
4 火	ジャージャー麺 じゃがいもの中華あえ 中華スープ	鶏肉,大豆,牛乳,ハム,と り肉	蒸し中華めん,油,さとう, ごま,かたくり粉,じゃ がいも,油,ごま油,ごま, はるさめ	しいたけ,にんじん,たまねぎ, きゅうり,もやし,ねぎ,チンゲ ンツァイ	食育月間(〜30)	506
5 水	ごはん なめたけ	牛乳,とうふ,鶏肉,油揚 げ,しらす干し,もずく,た まご	米,麦,さとう,かたくり 粉,米粉,油,さとう	えのきたけ,しいたけ,ねぎ,に んじん,こまつな,もやし	委員会活動日	568
6 木	ごはん かみかみつくだに	牛乳,ちりめんじゃこ,お かか,塩昆布,まめあじ, とうふ	米,麦,さとう,ごま,米粉, かたくり粉,油,ごま	ねぎ,キャベツ,こまつな,にん じん,もやし,だいこん,なめこ	☆歯と口の健康週間×ニュー 歯を丈夫にするには、かたいものやカル シウムが多いものを食べましょう。そして 普段の食事からよく噛んで食べることが 大事です。こあじにはカルシウムがたく さん含まれています。かみかみつくだに にはちりめんじゃこが入っています。	519
7 金	チリビーンズドッグ 海藻サラダ あさりのクリームスープ	鶏肉,大豆,ピザチーズ, 牛乳,ちくわ,わかめ, ベーコン,あさり,豆乳, 生クリーム	コッパパン,油,はるさ め,ごま油,さとう,じゃ がいも,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,スッキーニ		560
10 月	梅しらすごはん ピリ辛肉じゃが 小松菜とえのきのにびたし 美生柑	しらす干し,牛乳,イカ,豚 肉,油揚げ	米,麦,ごま,油,じゃがい も,しらす,さとう,ご ま油,さとう	カリカリ梅 きざみ,,たまね ぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ, こまつな,えのきたけ,もやし, 美生柑	入梅 梅雨に入ることを「入梅」といいますが、 農作業をする上で雨の時期を知ることが は、とても大切なことなので、江戸時代 に暦の上での「入梅(にゅうばい)」が作 られました。	588
11 火	ごはん エコふりかけ	牛乳,とり肉,大豆,油揚 げ	米,麦,さとう,ごま,ごま 油,ごま油,さとう,こん にゃく,かたくり粉	ねぎ,キャベツ,もやし,ホール コーン,にんじん,しいたけ,だい こん,ほんしめじ,こまつな	SDGs献立 あんかけ汁に使用するさば節 をだしを取った後に再利用して ふりかけにします。	525
12 水	マーボーとうふ丼 キャベツサラダ あんにととうふ	鶏肉,大豆,とうふ,牛乳, 粉寒天,豆乳	米,麦,油,さとう,かたくり 粉,ごま油,ごま,ごま 油,さとう	しいたけ,にんじん,たまねぎ, ねぎ,キャベツ,きゅうり,みか ん缶,パイン缶	区内研究日 全学年4時間授業	612
13 木	ごはん たらのチリソース 小松菜とひじきのサラダ きのこのスープ	牛乳,まだら,ひじき,と り肉,とうふ	米,麦,かたくり粉,油,ご ま油,さとう,油,ごま,油	ねぎ,もやし,こまつな,にんじ ん,しいたけ,ほんしめじ		545
14 金	ヨーグルトトースト トマトシチュー カリカリジャコサラダ	ヨーグルト,たまご,牛 乳,とり肉,レンズまめ, ちりめんじゃこ	食パン,さとう,バター, 油,じゃがいも,小麦粉, ごま油,ごま	にんじん,たまねぎ,トマト缶, こまつな,キャベツ,きゅうり, もやし		548
17 月	ナシゴレン レバーの中華あげ ガドガド風サラダ ソトアヤム バナナ	ベーコン,エビ,たまご, 豚レバー,牛乳,生揚げ, とり肉	米,麦,油,ごま油,かたくり 粉,さとう,ごま,はる さめ	にんじん,たけのこ,たまね ぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,も やし,エリンギ,こまつな,バナ ナ	水泳指導開始 水泳の後は疲れています。夏 バテを防ぐためにもしっかりと 食事をとるようにしましょう	640
18 火	ごはん のりひじき佃煮	のり,ひじき,牛乳,サバ, 豚肉,とうふ	米,麦,さとう,油,ごま 油,ごま	キャベツ,もやし,きゅうり,に んじん,えのきたけ,こまつな, ねぎ		558
19 水	きなこあげパン アーモンドサラダ ハンガリアンシチュー	きな粉,牛乳,わかめ, ベーコン,鶏肉,レンズま め	油,コッパパン,さとう, アーモンド,じゃがいも, 小麦粉	にんじん,こまつな,きゅうり, キャベツ,たまねぎ,グリーン ピース		600
20 木	冷やしきつねうどん ちくわのいそべあげ みそドレサラダ バナナ	油揚げ,こんぶ,牛乳,ち くわ,あおのり	冷凍うどん,さとう,小麦 粉,かたくり粉,油,じゃ がいも,ごま	きゅうり,にんじん,バナナ,も やし,キャベツ,ホールコーン	☆冷やしうどん 毎年大人気の冷やしうどん です。今回はちくわの機揚げと 一緒にいただきます！	583
21 金	手作りあしたばごまパン 大根のぴりからサラダ ポークビーンズ	牛乳,ハム,とり肉,大豆	強力粉,さとう,油,ごま, ごま油,じゃがいも,小麦 粉	あしたば,だいこん,にんじん, たまねぎ,トマト缶,こまつな	にしいちベーカリー 給食室で手作りのパンを作ります！今回は 地産地消パンで八丈島のあしたば粉 末を混ぜたごまパンです！楽しみにし ていてください！	527
24 月	ごはん 切り干し大根入り卵焼き いそポテト けんちん汁	牛乳,たまご,あおのり, とり肉,油揚げ,とうふ	米,麦,油,さとう,オリ ーブ油,じゃがいも,さ とも,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,たけのこ, 切干しいたけ,こまつな,ご ぼう,だいこん,ねぎ		560
25 火	チンジャオロース丼 ポテトのハニーサラダ 冬瓜のたまごスープ バナナ	豚肉,牛乳,ハム,わかめ, たまご	米,麦,油,さとう,ごま油, かたくり粉,じゃがいも ,はちみつ	たけのこ,たまねぎ,にんじ ん,ピーマン,きゅうり,もやし, とうがん,えのきたけ,こまつ な,バナナ	西一タイム	557
26 水	カレーライス あじさいゼリー 野菜のあえもの	とり肉,牛乳,粉寒天,カ ルピス,わかめ	米,麦,油,じゃがいも,小 麦粉,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,ぶどう ジュース,りんご,みかん缶,パ イン缶,きゅうり,もやし	☆小中連携の日 全学年給食後下校	609
27 木	ごはん むろあじのメンチカツ キャベツとちりめんのサラダ えのき大根スープ	牛乳,あじミンチ,たま ご,牛乳,ちりめんじゃ こ,おかか	米,麦,パン粉,小麦粉, 油,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん, ほんしめじ,こまつな,だいこ ん,えのきたけ	地産地消献立 今日は八丈島でとれるムロアジをつかっ たメンチカツと江戸川区の特産でもある こまつなを使った献立です。(原材料が 確保できない場合はあじのミンチにな ります)	562
28 金	ごはん たらのハーブ焼き ちくわのごまダレサラダ ふわふわとうふ汁	牛乳,まだら,ちくわ,わ かめ,とり肉,とうふ,た まご	米,麦,オリーブ油,油,ご ま油,さとう,ごま	キャベツ,こまつな,きゅうり, もやし,ねぎ,にんじん,しいた け		591

献立や使用食材は、食材料や状況により変更することがあります。ご了承ください。

6月1日(土)は、運動会です。この日は給食がありません。お弁当を持ってきてください