

6月 よていこんだてひょう

江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物) デザート	おもな材料名			中学年 17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える		
1	木	○	ハムきのこピラフ	じゃがいもとレバーの マリアナソース イタリアンスープ	バナナ	ハム ぎゅうにゅう ぶたにく レバー ベーコン とりにく たまご こなチーズ	こめ むぎ あぶら マーガリン こめこ でんぷん じゃがいも さんおんとう パンこ	セロリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ビーマン マッシュルーム しょうが ほうれんそう とうもろこし バナナ	627 kcal 24.5 g 18.7 g 2.1 g
2	金	○	ごはん うめしらすふりかけ	アジフライ やさしいソテー えのきたけのうまみじる	旬の魚	のり しらす アジ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ	こめ ごま あぶら こむぎこ エッグケアマヨ こめこ パンこ	カリカリうめ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな だいこん えのきたけ	611 kcal 28.4 g 19.2 g 2.2 g
5	月	○	ひじきチャーハン	ししゃものカレーあげ だいこんとツナのサラダ じゃがいもとわかめのスープ		ベーコン ひじき たまご ぎゅうにゅう ししゃも ツナ わかめ ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん こめこ さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ しょうが たまねぎ こまつな	601 kcal 22.9 g 21.9 g 2.4 g
6	火	○	ごはん だいずとじゃこの アーモンドあえ	さかなのしおこうじやき いそかあえ じゃがいものみそじる		じゃこ だいず ぎゅうにゅう ほっけ のり なまあげ みそ わかめ	こめ アーモンド でんぷん あぶら さんおんとう さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	597 kcal 27.9 g 17.0 g 2.3 g
7	水	○	ピザトースト	じゃがいものフレンチサラダ パンクンクリームスープ	季節の デザート	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	むえんしょくパン こめこ マーガリン あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ビーマン トマトかん キャベツ セロリ きゅうり かぼちゃ パセリ	609 kcal 22.9 g 25.3 g 2.1 g
8	木	○	ブルコギどん	キャベツのナムル	あじさい フルーツ ポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう のり こなかんてん カルピス	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし りんご ニラ きゅうり キャベツ こまつな ぶどうジュース ももかん みかんかん バインかん	618 kcal 20.8 g 16.1 g 1.6 g
9	金	○	マーボーやきそば	じゃこわかめサラダ	オレンジ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ ハム じゃこ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぷん ごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ ニラ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	604 kcal 28.1 g 20.1 g 2.3 g
12	月	○	ちゅうかドッグ	ちゅうかふうポテトサラダ ニラたまスープ	旬の野菜	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ たまご	コッパン ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん ごま じゃがいも あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ こねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ニラ パナナ	578 kcal 24.6 g 20.9 g 2.2 g
13	火	○	ごはん	ツナマヨたまごやき きりほしだいこんのいために とうふのみそじる	旬の果物	ツナ ぎゅうにゅう たまご ちくわ あぶらげ とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さんおんとう さとう エッグケアマヨ	たまねぎ にんじん こねぎ きりほしだいこん ほししいたけ さやいんげん こまつな	613 kcal 24.3 g 21.8 g 2.0 g
14	水	○	ビーンズカレーライス	オニオンドレッシングサラダ	メロン	ぶたにく ひよこまめ レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも はちみつ さんおんとう	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトかん キャベツ きゅうり メロン	616 kcal 20.2 g 14.7 g 1.5 g
15	木	○	〈おたんじょう日給食〉 えびクリームライス	こまつなサラダ	こめこの ブルーベリー ケーキ	ベーコン とりにく えび ぎゅうにゅう こなチーズ とうにゅう なまクリーム ツナ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ こめこ マーガリン アーモンドこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモンじる ブルーベリージャム	717 kcal 23.1 g 27.6 g 1.8 g
16	金	○	ごはん	サバのごまみそだれ アーモンドあえ むらくもじる	旬の果物	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ たまご	こめ さとう ごま でんぷん アーモンド	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	603 kcal 26.4 g 21.4 g 1.9 g
19	月	○	〈世界の料理「タイ」〉 ガパオライス	タイふうはるさめサラダ (ヤムウンセン)	パイナップル	とりにく だいず ぎゅうにゅう えび	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら アーモンド	にんにく たまねぎ だけのこ とうもろこし ビーマン パプリカ バジル もやし きゅうり にんじん レモンじる バインアップル	607 kcal 23.4 g 18.2 g 1.3 g
20	火	○	いわしのかばやきどん	キャベツのおかかあえ けんちんじる	旬の魚 旬の果物	いわし ぎゅうにゅう わかめ ちくわ けずりぶし あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん さんおんとう こめこ こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな レモンじる だいこん ねぎ かわちばんかん	615 kcal 24.0 g 19.4 g 2.1 g
21	水	○	〈手作りパンの日〉 てづくりコーン ウイナーパン	ガーリック ドレッシングサラダ チキンビーンズ	旬の果物	ウイナー わかめ ぎゅうにゅう ハム いとかんてん ベーコン とりにく しろういんげんまめ	きょうりきこ さとう こむぎこ さんおんとう オリブあぶら あぶら じゃがいも こめこ	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	605 kcal 22.1 g 20.5 g 2.1 g
22	木	○	ごはん かんこくのりふりかけ	さかなのピリからやき くきわかめのサラダ じゃがいものかんこくに		ぎゅうにゅう ハム しろみさかな くきわかめ ぶたにく のり	こめ ごまあぶら さとう でんぷん アーモンド あぶら しらす じゃがいも さんおんとう	にんにく きゅうり もやし パプリカ にんじん たまねぎ グリンピース	611 kcal 27.1 g 16.0 g 2.0 g
23	金	○	こうやどうふの そぼろどん	とりごほうじる	アロエ フルーツ ヨーグルト	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ えだまめ だいこん ごほう ねぎ こまつな みかんかん バインかん ももかん アロエ	603 kcal 25.3 g 17.3 g 2.0 g
26	月	○	〈郷土料理「栃木県」〉 かんびょうの たまごとしどん	こんにゃくサラダ ゆばいりすましじる	旬の果物	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ ゆば	こめ むぎ でんぷん さんおんとう さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ かんびょう こまつな もやし キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ	615 kcal 26.6 g 17.9 g 2.0 g
27	火	○	ひやしごまだれうどん	あおのりポテトビーンズ	すいか	とりにく あぶらあげ みそ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう だいず あおのり	さとう ねりごま ごま ごまあぶら うどん あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん きゅうり もやし すいか	658 kcal 25.9 g 25.3 g 1.7 g
28	水	○	まぜこみいなりすし	きびなごのかんろに こまつなとえのきのおひたし トマトいりくじゃが	旬の野菜	あぶらあげ きびなご ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく	さんおんとう こめ むぎ ごま あぶら でんぷん こめこ さとう しらす じゃがいも	にんじん しんしょうが さやえんどう こまつな もやし えのきたけ たまねぎ トマト えだまめ	617 kcal 25.9 g 16.4 g 1.9 g
29	木	○	さけとえだまめの まぜごはん	ぐたくさんみそじる	こめこの まっちゃん むしパン	あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さんおんとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら こめこ あまなっとう	にんじん えだまめ だいこん キャベツ ねぎ	651 kcal 23.5 g 19.3 g 2.0 g
30	金	○	セルフてりやき チキンバーガー	マカロニいりトマトスープ	れいとう みかん	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	まるパン でんぷん さとう オリブあぶら じゃがいも マカロニ	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ トマト にんじん トマトかん こまつな れいとうみかん	575 kcal 25.5 g 20.8 g 2.2 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 6月 22回