



6がつの こんだて



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

(給食もくひょう) えいせいに気をつけよう

日	曜日	しゅしよく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をとのえる緑のなかま	1人分 - (kcal)
3	火	ひ 冷やしうどん		ちくわ にしよくあ 竹輪 たまご 青のり こまつな きゅうり 小松菜と茎わかめのサラダ くらすけボール	牛乳 わかめ 油揚げ 竹輪 たまご 青のり 茎わかめ 豆腐	冷凍うどん 米粉 ごま油 ごま さとう 粉糖 さつまいも	きゅうり もやし ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	588
4	水	かみかみメニュー♪ むぎ 麦ごはん		大豆とじゃこの甘辛あえ ししゃもの包み揚げ キャベツのおひたし 豆腐のすまし汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ししゃも わかめ 豆腐	米 麦 でんぶ 油 ごま さとう 春巻きの皮	キャベツ こまつな にんじん えのき ねぎ	571
5	木	からちゅうかどん ピリ辛中華丼		ワンタンスープ 野菜チップス	牛乳 豚肉 いか 鶏ひき肉	米 麦 油 さとう でんぶ ごま油 ワンタンの皮 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 だけのこ キャベツ こまつな 白菜 えのき ねぎ ごぼう れんこん	516
6	金	手作りパン♪ シナモンロールパン		コーンチャウダー ツナサラダ さくらんぼ	牛乳 たまご 生クリーム 豆腐 粉チーズ ツナ	強力粉 薄力粉 さとう バター 油 じゃがいも	レーズン 玉ねぎ にんじん えりんぎ コーン缶 キャベツ きゅうり さくらんぼ	553
9	月	マーボー豆腐丼		春雨サラダ あじさい寒天	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 でんぶ ごま油 春雨	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ぶどうジュース アセロラジュース	588
10	火	ハニーレモントースト		ほたてのクリーム煮 カリカリベーコンサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ほたて 粉チーズ 生クリーム ベーコン	食パン はちみつ バター さとう 油 じゃがいも 米粉	レモン にんじん 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり パナナ	521
11	水	入梅メニュー♪ むぎ 麦ごはん		うめしらすふりかけ いわしのごまだれ揚げ きゅうりのスタミナ漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 しらす いわし 油揚げ みそ	米 麦 ごま でんぶ 油 すりごま ごま油 さとう じゃがいも	梅 しょうが きゅうり かぶ にんにく 大根 こまつな	550
12	木	ツナピラフ		レバーのアーモンドマリアソース こまつなともやしのおひたし キャベツと鶏肉のスープ	牛乳 ツナ 豚レバー 大豆 ハム 鶏肉	米 麦 油 バター でんぶ さとう アーモンド	玉ねぎ にんじん しょうが もやし こまつな コーン缶 枝豆 えのき キャベツ こまつな	584
13	金	スパイシートマトライズ		みそドレサラダ えのきのスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏ひき肉 大豆 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが えりんぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ えのき こまつな 冷凍みかん	603
16	月	つくねの照り焼き丼		じゃがいものきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご おかか 豆腐 わかめ みそ	米 麦 さとう パン粉 でんぶ 油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ごぼう しょうが にんじん 大根 ねぎ こまつな	562
17	火	セルフ タンドリー フィッシュバーガー		ABCスープ ポテトのチーズ焼き	牛乳 サメ ヨーグルト ビーズチーズ レンズ豆	丸パン じゃがいも マヨネーズ 油 マカロニ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ パセリ にんじん	524
18	水	むぎ 麦ごはん		豆腐の中華煮 こまつなと糸寒天のサラダ あお 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 豆腐 糸寒天 大豆 青のり	米 麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも でんぶ	しょうが 干し椎茸 にんじん だけのこ ねぎ こまつな キャベツ コーン	576
19	木	食育の日&沖縄料理♪ くあじゅうしい		かつおの角煮 冬瓜汁 サターアングギー	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 かつお 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも ごま油 小麦粉 黒糖	しょうが にんじん ねぎ いんげん 冬瓜	599
20	金	夏至の献立♪ たこめし		厚焼きたまご ごまあえ すまし汁 メロン	牛乳 たこ 鶏ひき肉 たまご 豆腐	米 麦 油 すりごま さとう	しょうが 干し椎茸 にんじん こまつな もやし えのき ねぎ メロン	549
21	土	おはなし給食♪ スパゲッティミートソース		ポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ベーコン 粉寒天	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが エリンギ にんじん 玉ねぎ きゅうり りんごジュース パン缶 枝豆 パセリ りんご	588
24	火	世界の料理:韓国♪ まぜまぜビビンバ		きびなごの青のり揚げ チゲスープ	牛乳 鶏ひき肉 たまご きびなご 青のり 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぶ 油	ぜんまい こまつな 大豆もやし もやし にんにく にんじん 大根 キムチ ねぎ	546
25	水	むぎ 麦ごはん		エコふりかけ あじフライ ごまドレッシングサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 かつおぶし あじ たまご わかめ みそ	米 麦 さとう 油 米粉 パン粉 すりごま さつまいも	キャベツ にんじん もやし コーン えのき 玉ねぎ こまつな	601
26	木	セレクト給食♪ あげパンのセレクト		ポークビーンズ 焼肉サラダ くだものセレクト	牛乳 きなこ 豚肉 大豆 茎わかめ	コッペパン さとう 油 じゃがいも ごんにやく ごま ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり メロン パイナップル	540
27	金	ひじきごはん		さばの生姜焼き キャベツのごまあえ ちゃんこ汁	牛乳 ひじき 油揚げ さば 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま さとう	にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ	525
30	月	むぎ 麦ごはん		チキンチキンごぼう こまつなサラダ わかめのみそ汁 すいか	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ みそ	米 麦 でんぶ さとう ごま じゃがいも	ごぼう こまつな にんじん キャベツ 大根 ねぎ えのき すいか	582

☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。

★26日(木)セレクト給食の日です。
きなこ揚げパン または ココア揚げパン
沖縄産パイナップル または メロン
を選びます。



6月は 食育月間 ですよ!