

令和5年 6月 給食予定献立表

墨田区立小梅小学校

日曜日	曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
1	木	パエリア  スペイン	スペイン風オムレツ ソパ・デ・アホ (にんにくスープ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ むきえび いか ベーコン たまご 生クリーム	米 バター あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン パセリ エリンギ マッシュルーム	612	27.8
2	金	和風おろしツナスパゲティ	カリカリ揚げのサラダ あじさいゼリー 	牛乳 ツナ のり あぶらあげ かんてん ゼラチン	スパゲティ あぶら さとう	だいこん こねぎ キャベツ こまつな にんじん ぶどうジュース アセロラジュース りんごジュース	608	27.0
5	月	 冷やし中華そば	フライドポテト(スパイシー) 大石プラム	牛乳 たまご ハム みそ	ラーメン あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん もやし プラム	600	26.7
6	火	ドライカレー	ごまドレッシングサラダ スイカ 	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいた	米 あぶら さとう こめこ パター じゃがいも ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン すいか	642	21.5
7	水	 コムチェン (ベトナム風炒飯)	フォー はたはたの南蛮漬け	牛乳 ぶた肉 とり肉 むきえび たまご はたはた	米 あぶら こめこ フォー さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ たまねぎ もやし レモン こまつな	550	22.8
8	木	セサミトースト	コーンチャウダー フルーツサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とうにゅう 生クリーム	食パン マーガリン さとう ごま あぶら こめこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	606	22.1
9	金	 いわしのかば焼き丼	パンサンスー(マロニー入り) みそ汁	牛乳 いわし たまご ハム とうふ あぶらあげ みそ	米 あぶら でんぶん さとう マロニー じゃがいも	しょうが汁 キャベツ にんじん もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	677	30.0
12	月	かつおめし 	さつま汁 メロン 	牛乳 かつお とり肉 とうふ みそ あぶらあげ	米 もち米 さとう あぶら こんにゃく さつまいも	しいたけ たけのこ しょうが にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ メロン	543	24.1
13	火	ひじきと揚げのごはん	揚げ肉じゃが 磯香あえ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ひじき のり	米 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう	625	22.4
14	水	ブラウンピラフ	ウイナーとキャベツのスープ アーモンドアップルケーキ	牛乳 ウイナー ぶた肉 たまご とうにゅう	米 あぶら こむぎこ アーモンド さとう はちみつ バター	にんにく たまねぎ エリンギ 赤ピーマン さやいんげん にんじん しょうが キャベツ こまつな りんご	664	19.9
15	木	 きなこ揚げパン	タラのブイヤベース さくらんぼ 	牛乳 きなこ ベーコン たら	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ さくらんぼ	590	23.1
16	金	田舎うどん	糸寒天のごま酢あえ みたらし団子 	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ かんてん とうふ	うどん あぶら ごま さとう しらたまこ でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ こまつな はくさい もやし	557	23.2
19	月	フィッシュバーガー (八丈島産のメジ&明日葉パン)	ビーンズチャウダー バレンシアオレンジ(国産)	牛乳 めじ たまご ベーコン ぶた肉 レンズまめ 生クリーム	あしたばパン あぶら パン粉 こむぎこ こめこ じゃがいも	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ にんじん パセリ オレンジ	633	32.8
20	火	ちゃんぽん麺	じゃが芋のごまみそ和え タピオカ入りフルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ なると えび いか たまご みそ にゅうさんいんりょう	ちゃんぽんめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま タピオカパール	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ いら みかん缶 パイン缶 りんご缶	600	20.8
21	水	夏至  ごはん	白身魚の唐揚げ ~レモン醤油~ キャベツのごま酢あえ 冬瓜汁 	牛乳 メダイ あぶらあげ とり肉	米 あぶら こめこ でんぶん さとう ごま	しょうが レモン キャベツ もやし にんじん しめじ とうがん ねぎ こまつな	582	26.7
22	木	坦々チャーハン	豆腐スープ 小魚のからあげ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ とり肉 とうふ きびなご	米 さとう でんぶん あぶら	しいたけ たけのこ ねぎ ちんげん にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ こまつな	617	29.3
23	金	 タコライス 	もずくスープ サーターアンダギー 	牛乳 ぶた肉 だいた チーズ もずく とうふ	米 くろざとう あぶら こむぎこ	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト トマト キャベツ しょうが にんじん ねぎ	670	25.6
26	月	八丈島産 むろあじと 野菜のそぼろ丼	ちゃんこ汁 東京産 小松菜蒸しパン 	牛乳 むろあじ ぶた肉 とり肉 とうふ たら たまご	米 あぶら さとう ごま あぶら こんにゃく こむぎこ パター	しょうが たまねぎ にんじん れんこん しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ こまつな	656	29.6
27	火	 こぎつね寿司	ヤングコーンの天ぷら すまし汁 	牛乳 とり肉 あぶらあげ たまご きざみのり とうふ	米 さとう こむぎこ ごま でんぶん あぶら	しょうが にんじん さやいんげん ヤングコーン こまつな たまねぎ	567	21.6
28	水	 ひるぜんおこわ	根菜ごま汁 青のりビーンズポテト	牛乳 とり肉 あぶらあげ のり みそ だいた あおのり	米 もち米 あぶら さとう さつまいも ごま じゃがいも	しいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	620	24.2
29	木	ミルクパン  ドイツ	カレーブルスト ジャーマンポテト  豆とウイナーのスープ	牛乳 フランクフルト ベーコン ウイナー レンズまめ	ミルクパン バター じゃがいも あぶら	キャベツ ホールコーン にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト パセリ トマト	616	24.9
30	金	スパゲティ ビーンズソース	豆乳ドレッシングサラダ カルピスゼリー パインゼリー	牛乳 ぶた肉 だいた 粉チーズ とうにゅう かんてん ゼラチン にゅうさんいんりょう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう バター じゃがいも	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ホールトマト ピーマン キャベツ ホールコーン みかん パイン	621	25.0

牛乳は毎日つきます。
献立は都合により変更することがあります。
エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年のものです。

『 今月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう 』



*** 行事予定 ***
1(木)・2(金) 6年生 給食なし 日光
21(水)~23(金) 5年生 給食なし 那須甲子