



# 6月 学校給食よていこんだて表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			エネルギー たんぱく質 kcal g
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
1 (木)		新しょうがご飯 <small>①あつめる</small>	★卵焼きの甘酢あんかけ 小松菜の味噌汁 さくらんぼ	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ふたひきにく ★たまご とうふ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら だいこん こまつな さくらんぼ	568 23.4
2 (金)		ご飯 <small>②切る、つかむ</small>	★鮭の塩こうじ焼き ★ポテトकिनぴら ★沢煮梅	★ぎゅうにゅう ★さけ ★ふたひきにく あぶらあげ	こめ あげあぶら じゃがいも ごまあぶら こんにやく さとう ★ごま	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ だいこん えのきたけ こまつな	565 27.0
5 (月)		ご飯 <small>③くるむ</small>	チャレンジのり ★すき焼き風煮 ★ツナとひじきのサラダ	★ぎゅうにゅう のり ★ふたひき やくとろふ ★まぐろかん ひじき	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ★しろすりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうさい ねぎ こまつな キャベツ もやし コーン	563 25.1
6 (火)		★ベッパーランチ <small>④つまむ</small>	春雨スープ 大豆のかりんとう	★ふたひきにく ★ぎゅうにゅう とりもも わかめ だいず きなこ	こめ おおむぎ ★バター こめあぶら さとう はるさめ あぶら かたくりこ ころろさとう	たまねぎ コーン にんにく こねぎ ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	615 26.1
7 (水)		★たくあんご飯 <small>かみかみ献立</small>	★ししゃものカレー揚げ あおさのみそ汁 ねりまるキャベツの和風サラダ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおさ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら ★ごま かたくりこ あげあぶら てまりふ さとう	だいこん ほししいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	568 20.9
8 (木)		★ジャージャー麺 <small>⑤すくう</small>	青のりこふさいも	★ふたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら じゃがいも	きゅうり もやし しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ	566 24.6
9 (金)		ご飯	いかの香味焼き ★かまかつ汁 切干大根のナムル	★ぎゅうにゅう いか みそ ★ふたひきにく わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ もやし きゅうり	553 24.9
12 (月)		カリカリ梅ご飯 <small>入梅献立</small>	★いわしのしょうが煮 練馬みその味噌汁 ★あじさいゼリー <small>(カルピス・ぶどう)</small>	★ぎゅうにゅう ★いわし あぶらあげ みそ かんてん	こめ さとう じゃがいも ★カルピス	かりかりうめぎさみ しょうが うめぼし ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ こまつな ぶどうジュース	560 24.2
13 (火)		ご飯 <small>SDGs献立</small>	畑のお肉チリソース ★ひじきのピリッとサラダ ★中華スープ	★ぎゅうにゅう だいず ひじき ★まぐろかん ★ふたひきにく とうふ わかめ	こめ かたくりこ あげあぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリー にんじん ほししいたけ	621 24.2
14 (水)		◎★スバゲティミートソース <small>ごまっちゃんのスバゲティ</small>	★きやべつのスープ	★ふたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★ウインナー	スバゲティ オリーブゆ こめあぶら	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース セロリー しょうが キャベツ	586 28.2
15 (木)		★ミルクパン <small>14ひきのあさごはん</small>	◎いちごジャム ◎★きのこのクリームスープ マカロニサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも とうにゅう いんげんまめ	★ミルクパン いちごジャム こめあぶら じゃがいも こめこ マカロニ オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ しいたけ セロリー パセリ キャベツ もやし きゅうり	554 22.2
16 (金)		★ピピンパ <small>食育の日～韓国～</small>	トックスープ	★ふたひきにく だいず みそ ★たまご ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら トック	しょうが にんにく もやし こまつな セロリー ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん にら	579 23.3
19 (月)		ちらし寿司 <small>開校記念お祝い献立</small>	★鯖の西京焼き ピリピリしらたき ★紅白すまし汁	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう ★さわかみ みそ とうふ ★はんぺん	こめ もちごめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたき	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん こまつな にんにく ねぎ だいこん えのきたけ	561 27.0
21 (水)		わかめご飯 <small>夏至献立</small>	★たこと大豆のおとし揚げ 野菜のからし和え かぼちゃの味噌汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう たこ だいず ★たまご あおのり ★かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あげあぶら こむぎご マヨネーズ (卵なし) さとう	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ほししいたけ だいこん こまつな	578 21.6
22 (木)		★米粉パン <small>結構アノとほくの料理レシピ</small>	◎★トマトミートボールシチュー コーンのフレンチサラダ ◎★カフェオレパンナコッタ	★ぎゅうにゅう ★ふたひきにく とうふ アガー ★クリーム	★こめパン かたくりこ オリーブゆ さとう マカロニ こめあぶら でんぶん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー トマトかん トマトピューレ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし コーン	614 25.7
23 (金)		ターメリックライス <small>くじくぐ</small>	★チリコンカン 海藻サラダ ◎★かすてら	★ぎゅうにゅう だいず ★ふたひきにく わかめ ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎご さとう グラニューとう はちみつ ざらめ	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ピーマン にんじん だいこん コーン	687 24.0
26 (月)		◎★ハムチーズトースト <small>いろいろ贈り物</small>	ポトフ いかのサラダ	★ローズハム ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりこ いか	★むえんパン ★バター じゃがいも こめあぶら さとう	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ しめじ あかピーマン もやし きゅうり コーン	545 28.5
27 (火)		◎★カレーピラフ <small>はちべこあおむし</small>	◎やさしいピクルス ◎★イタリアンスープ ◎小玉すいか	★ウインナー ★ぎゅうにゅう とりもも ★チーズ ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン きゅうり しょうが だいこん セロリー ほうろんそう すいか	550 19.2
28 (水)		★コメッコハヤシライス <small>旬の食材～新ごぼう～</small>	★新ごぼうとじゃこのサラダ 冷凍みかん	★ふたひきにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん ★しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ ごぼう キャベツ みかん	632 22.4
29 (木)		★枝豆ご飯 <small>練馬みその日</small>	★たらの甘辛揚げ 練馬みその味噌汁 ★千草あえ	★ぎゅうにゅう ★たら みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ ★しろごま ごまあぶら あげあぶら かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく ★ごま	えだまめ しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	588 25.4
30 (金)		★ねぎ塩豚丼 <small>日本の文化</small>	なめこ汁 水ようかん	★ふたひきにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら なたねあぶら ごまあぶら はるさめ ★しろごま かたくりこ あん さとう	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら レモン なめこ	577 24.9

\*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。  
 \*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。  
 \*◎は図書コラボの献立です。該当の本は、大北小の図書室にあります。  
 \*マークのついた献立(食材)は、アレルギー等の対応に関わるものです。