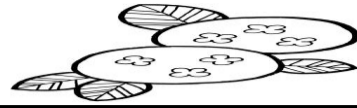


6月のこんだて



上石神井北小学校

平成 26 年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	
2	月		*五穀ごはん *つくね焼き *けんちん汁	とりひきにく、★だいず、★たまご、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、こだいまい、もちぎび、もちあわ、はつがげんまい、☆パンこ、さんおんとう、でんぶん、あぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	609	31.0	
3	火		*親子丼 *かぶのみそ汁 *河内晩柑	とりにく、かまぼこ、★たまご、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、じゃがいも	みつば、たまねぎ、ほししいたけ、かぶ、まいたけ、かわちばんかん	695	30.8	
4	水		*キムタクごはん *キャベツのあっさりあえ *根野菜の揚げ煮	ベーコン、★だいず、ちくわ、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さつまいも、でんぶん、さんおんとう、あぶら、★いりごま、★すりごま	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たくわんづけ、キムチ、れんこん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ	625	19.7	
5	木		*黒砂糖パン *じゃが芋の重ね焼き *ジュリエンスープ *ミニトマト	ぶたひきにく、ベーコン、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★ピザチーズ	くろざとうパン、じゃがいも、さんおんとう、☆こむぎこ、あぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、パセリ、ミニトマト、にんにく、たまねぎ、キャベツ、セロリー	620	21.9	
6	金		*はいがごはん *鯖の一夜干し *かつおでんぶ *鶏ごぼう汁	かつおぶし、さば、とりにく、さつまいも、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、★いりごま	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	653	30.5	
9	月		*はいがごはん *厚揚げのカレー煮 *揚げじゃがサラダ	★なまあげ、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、くずこ、じゃがいも、あぶら	にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	669	27.3	
10	火		*わかめご飯 *五目すいとん *鯖の梅煮	まいわし、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、しらたまこ、☆こむぎこ、あぶら	にんじん、こまつな、うめぼし、ねぎ、ごぼう、だいこん、ほししいたけ	641	27.8	
11	水		*盛岡じゃじゃ麺 *がんづき	みそ、ぶたひきにく、★たまご、★ぎゅうにゅう	☆うどん、さんおんとう、くずこ、はちみつ、くろざとう、☆こむぎこ、あずき、あぶら、★ごまあぶら、★いりごま	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、きゅうり	723	24.3	
12	木		*ハンガリアンライス *アスパラサラダ *ジュシーフルーツ	ベーコン、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、★こなチーズ	はいがまい、おおむぎ、ざらめ、☆こむぎこ、さんおんとう、あぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、ピーマン、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、キャベツ、コーン、きゅうり、ジュシーフルーツ	696	21.2	
13	金		*山菜おこわ *ししゃもの磯辺揚げ *豚汁	とりにく、★あぶらあげ、★たまご、ぶたにく、みそ、★ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、☆こむぎこ、こんにやく、じゃがいも、あぶら	にんじん、たけのこ、ぜんまい、わらび、ごぼう、だいこん、ねぎ	668	32.5	
16	月		*はいがごはん *舟きゅうり *かぼちゃの包み揚げ *ホイコーロー	みそ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★クリームチーズ	はいがまい、くずこ、☆ギョーザのかわ、さんおんとう、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、ほしごぼう	651	19.2	
17	火		*食パン *パイナップル *ピーマンの肉詰めトマトソース *ABCスープ	ぶたひきにく、★たまご、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう	しよくパン、グラニューとう、くずこ、☆パンこ、☆こむぎこ、さんおんとう、☆ABCマカロニ、あぶら	ピーマン、トマトピューレ、にんじん、パインかん、パインジュース、たまねぎ、にんにく、セロリー、キャベツ	604	26.0	
18	水		*ゆかりご飯 *韓国風肉じゃが *こんぶぎゃべつ	ぶたにく、★ぎゅうにゅう、しおこんぶ	はいがまい、おおむぎ、しらたき、じゃがいも、さんおんとう、あぶら、★いりごま、★ごまあぶら	ゆかり、さやいんげん、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	598	20.5	
19	木		*赤飯 *五目汁 *とびうおバーグ *さくらんぼ	ささげ、とびうお、とりひきにく、★とうふ、★たまご、みそ、★あぶらあげ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、☆パンこ、でんぶん、さんおんとう、★いりごま	にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ねぎ、だいこん、えのきたけ、さくらんぼ	667	33.5	
23	月		*ローメン *ポテたこ焼き *冷凍みかん	ぶたにく、まだこ、ベーコン、かつおぶし、★ぎゅうにゅう、あおのり	☆むしちゅうかめん、じゃがいも、でんぶん、★ごまあぶら、あぶら	にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、べにしょうが、ねぎ、れいとうみかん	678	27.3	
24	火		*麦ご飯 *野菜のナムル *あじさいゼリー *四川豆腐	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう、かんてん、★カルピス	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、さとう、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、チンゲンツァイ、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、もやし、ぶどうジュース、レモン	664	26.8	
25	水		*ごまご飯 *せんべい汁 *鮭のみそマヨ焼き	さけ、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、☆なんぶせんべい、★いりごま、★マヨネーズ	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、まいたけ、ねぎ	626	30.0	
26	木		*梅じゃこご飯 *真珠団子 *沢煮椀	ぶたひきにく、とりにく、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	はいがまい、もちごめ、でんぶん、あぶら、★いりごま、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、カリカリうめ、えだまめ、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん	604	28.3	
27	金		*コッペパン *ゆでとうもろこし *ポークビーンズ *こだますいか	いんげんまめ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	コッペパン、じゃがいも、☆こむぎこ、あぶら、★バター	にんじん、パセリ、しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、とうもろこし、こだますいか	645	23.8	
30	月		*はいがごはん *かきたま汁 *いかのチリソース *河内晩柑	いか、とりにく、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、さんおんとう、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、かわちばんかん	654	28.9	
							上北小6月平均	650	26.6
							東京都平均	640	24.0

* 食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。
* 材料名に★または☆印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



6月16日(月)に給食費の引き落としがあります。前日までに通帳残額のご確認をお願いします。

1年生11858円、2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円です。

転入生については1回目と2回目を合計した金額で引き落とします。ご注意ください。