



平成30年6月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

★7月2日(月)は給食費と教材費の引き落とし日です。前日までに通帳の残金をご確認ください。

日	曜	牛乳	献立名	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	えいよう け 栄養価	
							kcal	g
1	金		**ガーリックトースト *ポークビーンズ *きゅうりのオイル漬け *河内晩柑	しろいんげんまめ、 ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム	しょくパン、じゃがいも、 ☆こむぎこ、さんおんとう、 マーガリン、こめあぶら、 ★バター、オリーブオイル	にんじん、パセリ、しょうが、 セロリー、たまねぎ、きゅうり、 にんにく、かわちばんかん	630	19.8
4	月		*はいがごはん *鯛の梅煮 *ごぼうの甘辛煮 *大根のみそ汁	まいわし、★あぶらあげ、 みそ、★ぎゅうにゅう、 わかめ	はいがまい、さとう、 でんぶん、じゃがいも、 こめあぶら、★ごま	うめぼし、ねぎ、ごぼう、 だいこん、えのきたけ	684	28.6
5	火		*ツナカレーピラフ *ミートオムレツ *ジュリエンスープ	まぐろ、ぶたひきにく、 ★たまご、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう、 ★ピザチーズ	はいがまい、さとう、 こめあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	パセリ、にんじん、にんにく、 たまねぎ、コーン、えだまめ、 キャベツ、セロリー	623	25.2
6	水		*はいがごはん *ホイコーロー *華風きゅうり *あじさいゼリー	みそ、ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう、 かんでん、★カルピス	はいがまい、さんおんとう、 くずこ、さとう、★ごま、 こめあぶら、★ごまあぶら、	にんじん、ピーマン、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、 ぶどうジュース、レモン	587	19.7
7	木		*はいがごはん *畑のお肉チリソースあえ *鶏ごぼう汁	★だいたい、 とりにく、さつまあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、 さんおんとう、 こめあぶら、★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、ごぼう、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	621	24.0
8	金		*食パン *カルピスクリーム *ピーマンの肉詰めトマトソース *ペイザンヌスー プ	ぶたひきにく、★たまご、 ベーコン、とりにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム、★カルピス	しょくパン、グラニューとう、 くずこ、☆パンこ、 ☆こむぎこ、さんおんとう、 じゃがいも、★バター、 こめあぶら	ピーマン、トマトピューレ、 にんじん、かぶ、たまねぎ、 セロリー、にんにく、かぶ	610	25.6
11	月		*わかめごはん *韓国風肉じゃが *ごま和え	ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おむぎ、 しらたき、じゃがいも、 さんおんとう、こめあぶら、 ★ごま、★ごまあぶら、	にんじん、すじなしいんげん、 こまつな、にんにく、しょうが、 たまねぎ、はくさい	607	20.7
12	火		*ごまごはん *青森イカメンチ *せんべい汁	★いか、とりひきにく、 ★たまご、とりにく、 ★あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、 こめこパンこ、☆こむぎこ ☆パンこ、さんおんとう、 ☆なんぶせんべい、★ごま、 こめあぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、まいたけ、 ねぎ	702	34.0
13	水		*ジャージャー麺 *フルーツポンチ	みそ、ぶたひきにく、 ★だいたい、 ★ぎゅうにゅう	☆ちゅうかめん、 さんおんとう、くずこ、 ごんにやく、さとう、 こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり、 しょうが、ねぎ、ほししいたけ、 たけのこ、たまねぎ、にんにく、 パイン、もも、りんご、レモン	665	23.4
14	木		*しそおかかごはん *和風ミートグラタン *チンゲン菜スープ	かつお、ぶたひきにく、 みそ、★とうふ、 とりにく、★ぎゅうにゅう、 あおのり ★チーズ	はいがまい、さんおんとう、 こめこ、こめこパンこ、 こめあぶら	にんじん、トマトピューレ、 チンゲンツアイ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 えのきたけ、セロリー、コーン	625	26.2
15	金		*親子丼 *たくわんサラダ *河内晩柑	とりにく、かまぼこ、 ★たまご、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、 さんおんとう、 ★ごまあぶら、★ごま	みつば、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり、たくわんづけ、 かわちばんかん	632	27.1
18	月		*はいがごはん *四川豆腐 *ミニトマト *かぼちゃの包み揚げ	ぶたにく、★とうふ、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム、 ★クリームチーズ	はいがまい、さんおんとう、 くずこ、☆ぎょうざのかわ、 こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、 ミニトマト、しょうが、にんにく、 たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、 ほしぶどう、かぼちゃ	703	25.9
19	火		*ジョア *焼きピロシキ *ヨーシキ *ピーツポテト	ぶたにく、とりにく、 ベーコン、★ジョア、 ★なまクリーム	まるパン、でんぶん、 はるさめ、はいがまい、 さんおんとう、☆こむぎこ、 じゃがいも、こめあぶら、 ★バター	にんじん、トマトピューレ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 ほししいたけ、マッシュルーム、 セロリー、ピート	675	23.8
21	木		*梅茶漬け *ポテたこ焼き *舟きゅうり	まだこ、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、のり、 あおのり	はいがまい、おむぎ、 じゃがいも、でんぶん、 はちみつ、さんおんとう、 こめあぶら	うめぼし、えだまめ、 べにしょうが、ねぎ、 きゅうり	639	25.4
22	金		*五穀ごはん *真珠団子 *沢煮椀 *茹で枝豆	ぶたひきにく、★だいたい、 とりにく、★とうふ、 かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 くるまい、きび、あわ、 はつがげんまい、でんぶ ん、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、 たまねぎ、ほししいたけ、 だいこん、えだまめ	665	29.6
25	月		*鶏ごぼうごはん *まさごあげ *新玉葱のみそ汁	とりにく、★あぶらあげ、 ★とうふ、とりひきにく、 みそ、★ぎゅうにゅう、 しらすほし、わかめ	はいがまい、もちごめ、 さんおんとう、こめこ、 くずこ、じゃがいも、 こめあぶら	にんじん、すじなしいんげん、 みつば、ごぼう、ほししいた け、たまねぎ	625	28.2
26	火		*はいがごはん *手作りふりかけ *赤魚の西京焼き *けんちん汁	かつおぶし、あかうお、 みそ、とりにく、 ★あぶらあげ、★とうふ、 ★ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、あおのり	はいがまい、さとう、 ★ごま、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、 ごぼう、だいこん、 ほししいたけ、ねぎ	600	31.9
27	水		*ターメリックライス *キーマカレー *アスパラサラダ *蒸しとうもろこし	ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★チーズ	はいがまい、おむぎ、 ☆こむぎこ、さとう、 ★バター、こめあぶら	にんじん、トマト、あかピーマン、 グリーンアスパラガス、にんにく、 しょうが、セロリー、たまねぎ、 りんご、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	701	25.1
28	木		*ゆかりごはん *いかポテト *ふわふわだんごのつみれ汁 *小玉すいか	★いか、★とうふ、 とびうお、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、 じゃがいも、でんぶん、 こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、 だいこん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、すいか	610	24.3
29	金		*スパゲティラタトゥーユ *コールスローサラダ *ブルーベリーマフィン	ベーコン、★たまご、 ★ぎゅうにゅう、 ★チーズ	☆スパゲティ、さとう、 さんおんとう、☆こむぎこ、 オリーブオイル、 ★バター、こめあぶら、	にんじん、ピーマン、トマト、 にんにく、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、キャベツ、コーン、 ブルーベリー	655	19.9

☆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。ご了承ください。

7月2日(月)に給食費と教材費の引き落としがあります。前日までに御通帳の残金をご確認下さい。

6月の平均 643 25.4

