



令和6年 6月 学校給食よていこんだて表



| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉、骨や歯になるもの (あか) | からだの調子を整える (みどり) | 体を動かす 熱や力になるもの (き) | 1人あたり kcal | たんぱく質 g |
|----|----|------------------------------------|-----|---|--|---|---|---------------|------------|
| 3 | 月 | ご飯 | | いかのピリ辛焼き けんちん汁 浅漬け 水ようかん | ★ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ かんてん | んにく しょうが ねぎ きゅうり ごぼう にんじん だいこん キャベツ | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも あん | 546 | 26.4 |
| 4 | 火 | ★あぶたま丼 かみかみ献立① | | いかのサラダ 大豆のかりんとう | とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう いか だいず きなこ | たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ごまつな きゅうり キャベツ あかピーマン コーン | こめ おおむぎ しらたま さとう こめあぶら あげあぶら かたくりこ くるぎとう | 650 | 29.9 |
| 5 | 水 | ねり丸キャベツのホイコーロー丼 ねり丸キャベツの日(一斉給食) | | ★ねぎとわかめのスープ メロン | ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ | んにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ えのきたけ ほししいたけ ねぎ ピーマン メロン | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★ごま | 545 | 22.6 |
| 6 | 木 | ★たくあんご飯 かみかみ献立② | | ★ししゃものみりん焼き 厚揚げと野菜の味噌汁 ★やさいのごまじょうゆ | ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あつあげ みそ | だいこん ごぼう にんじん ねぎ ごまつな もやし キャベツ | こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら ★ごま じゃがいも さとう ★しろすりごま | 541 | 25.2 |
| 7 | 金 | ご飯 かみかみ献立③ | | のりの佃煮 ★あじのバリバリあげ さつまいも汁 和風サラダ | ★ぎゅうにゅう のり ★あじ あぶらあげ みそ | にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ | こめ さとう あげあぶら さつまいも こめあぶら | 569 | 25.5 |
| 10 | 月 | カリカリ梅ご飯 入梅献立 | | ★いわしのしょうが煮 練馬みその味噌汁 ★あじさいゼリー(カルピス・ぶどう) | ★ぎゅうにゅう ★いわし あぶらあげ みそ かんてん | かりかりうめ しょうが うめほし ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ だいこんキャベツ ごまつな ぶどうジュース | こめ さとう じゃがいも ★カルピス | 560 | 24.2 |
| 11 | 火 | ★ミルクパン 14ひきのあさごはん | | ◎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 | たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ まいたけ セロリー パセリ キャベツ もやし きゅうり | ★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 | 534 | 22.1 |
| 12 | 水 | ◎★カレーライス ごまつさんのカレーライス | | 福神漬 ★ひじきのピリッとサラダ | ぶたにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう ひじき ★まぐろかん | しょうが セロリー にんにく コーン たまねぎ にんじん グリンピース ぶくじんづけ きゅうり キャベツ | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ さとう | 600 | 19.5 |
| 13 | 木 | 新しょうがご飯 おしゃべりなたまごやき | | ◎★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 ぶたひきにく ★たまご とうふ みそ | しょうが えのきたけ ねぎ ごまつな たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ほししいたけ いら さくらんぼ | 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 | 551 | 22.0 |
| 14 | 金 | ターメリックライス ぐりとぐら | | チリコンカン 海藻サラダ ◎★ぐりとぐらのかすてら | ★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく わかめ ★たまご | んにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー コーン ピーマン にんじん だいこん | こめ おおむぎ こめあぶら ごむぎこ さとう ざらめ グラニューとう はちみつ | 687 | 24.0 |
| 17 | 月 | ★米粉パン 妖精アンナとほくの料理レッスン | | ◎★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 ぶたひきにく とうふ アガー ★クリーム | たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー きゅうり もやし トマトかん トマトピューレ さやいんげん キャベツ コーン | ★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 | 614 | 25.7 |
| 18 | 火 | ◎しょうゆラーメン 天の川のラーメン屋 | | 青のり大豆ポテト | ぶたにく やきぶた ★ぎゅうにゅう だいず あおのり | んにく しょうが ねぎ にんじん もやし コーン チンゲンサイ | ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう あげあぶら じゃがいも かたくりこ | 496 | 20.3 |
| 19 | 水 | ★お赤飯 開校50周年お祝い献立 | ジョア | からあげ 練馬みその味噌汁 おいしいサイダーポンチ | ささげ ★ジョア とりにく あぶらあげ みそ とうふ | んにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ だいこん ごまつな クランベリージュース みかんかん ももかん パインアップルかん | こめ もちごめ ★くろごま あげあぶら かたくりこ じゃがいも しらたまだんご しらたまこ ジュース | 638 | 18.1 |
| 21 | 金 | わかめご飯 夏至の献立 | | ★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 みそ あおのり ★かつおぶし あぶらあげ | ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん かぼちゃ えのきたけ だいこん ごまつな | こめ おおむぎ あげあぶら ごむぎこ さとう マヨネーズ(卵なし) | 571 | 21.0 |
| 24 | 月 | スパゲティナポリタン ゼツタイかんたんレシピ④ | | ◎ポトフ 冷凍みかん | ベーコン ウインナー ★ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん ピーマン セロリー キャベツ しめじ みかん | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも | 561 | 23.9 |
| 25 | 火 | ★枝豆ご飯(じゃこなし) 材料3つからのスイーツレシピ | | ★鮭の塩こうじ焼き 呉汁 ◎フルーツみつ豆 | ★ぎゅうにゅう ★ささげ だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ えんどうまめ | えだまめ にんじん ねぎ ごまつな みかんかん パインアップルかん | こめ もちごめ ごまあぶら ★しろごま じゃがいも しらたまこ さとう | 611 | 31.3 |
| 26 | 水 | キムチチャーハン いかりのキョーザ | | ◎揚げぎょうざ ★中華風コーンスープ | ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく ★たまご | にんじん ほししいたけ しょうが キムチ ねぎ キャベツ しいたけ にんにく たまねぎ コーン ほうれんそう | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ ごむぎこ きょうざのかわ あぶら ★バター | 571 | 22.3 |
| 27 | 木 | ◎カレーピラフ はらべこあおむし | | ◎やさいのピクルス ◎★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 | たまねぎ にんじん コーン ピーマン きゅうり だいこん セロリー しょうが ほうれんそう すいか | こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも パンこ | 550 | 19.2 |
| 28 | 金 | ★チャブチエ丼 韓国の献立 | | トックスープ | ぶたにく ★ぎゅうにゅう | しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ もやし ごまつな ねぎ セロリーほししいたけ たけのこ だいこん いら | こめ おおむぎ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ ★しろごま トック | 551 | 21.7 |

読書旬間(図書館)

* 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。

* ★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。

* ◎は読書旬間にあわせた図書館コラボの献立です。該当の本は、大北小の図書室にあります。