



6月のこんだて

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	鶏南蛮うどん	○	じゃこおひたし 手作りカステラ	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、★たまご、牛乳	★冷凍うどん、でんぶん、砂糖、ごま油、★小麦粉、白ざら糖、はちみつ、油、バター	にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	830 kcal 31.1 g 30.1 g 4.0 g
4月	こぎつね寿司	○	野菜と高野豆腐の煮物 むらくも汁 あじさいゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼きのり、高野豆腐、豆腐、★たまご、粉寒天、乳酸菌飲料	米、砂糖、白ごま、じゃがいも	にんじん、切りみつば、だいこん、こんにやく、さやいんげん、玉ねぎ、こまつな、ぶどうジュース	811 kcal 31.4 g 23.7 g 3.1 g
5火	きのこクリームパゲティ	○	マセドアンサラダ 果物	牛乳、鶏肉、ベーコン、★むきえび、牛乳、パルメザンチーズ	★スパゲティ、油、★小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、ブロッコリー、パセリ、きゅうり、ホールコーン、デラウェア	843 kcal 33.0 g 29.7 g 2.4 g
6水	ご飯	○	ささみの揚げ物 ひじき入り変わりひたし 玉葱とじゃが芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、でんぶん、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	レモン、パセリ、キャベツ、こまつな、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	786 kcal 33.7 g 20.6 g 2.6 g
7木	ポテトパン	○	豆のサラダ 洋風たまごスープ 果物	牛乳、ベーコン、プロセスチーズ、大豆、いんげんまめ、鶏肉、★たまご	★パン、油、じゃがいも、砂糖、でんぶん	玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、冷凍みかん	805 kcal 33.6 g 34.0 g 3.8 g
8金	麦ご飯	○	魚の照り焼き 干草おひたし みそ汁	牛乳、鮭、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、押麦、砂糖、油、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、糸こんにやく、こまつな、玉ねぎ、長ねぎ	768 kcal 32.2 g 23.7 g 2.5 g
11月	ドライカレー	○	スティックサラダ 果物	牛乳、豚肉、大豆	米、バター、油、砂糖	パセリ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、ホールトマト、きゅうり、だいこん、にんじん、レモン、冷凍みかん	843 kcal 30.1 g 25.5 g 2.1 g
12火	ご飯	○	豆腐の中華煮 ピリ辛サラダ	牛乳、豚肉、豆腐、★うずら卵	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、しめじ、にんじん、にら、長ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	764 kcal 31.5 g 23.4 g 2.7 g
13水	味噌ラーメン	○	南蛮和え キャロットカップケーキ	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、カットわかめ、★たまご、牛乳	★冷凍ラーメン、白ごま油、ごま油、砂糖、★小麦粉、三温糖、バター、アーモンド	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、にら、きゅうり、キャベツ、オレンジジュース	802 kcal 32.8 g 28.3 g 4.3 g
14木	ご飯	○	魚のあずま煮 おかかおひたし けんちん汁 ミルクゼリー	牛乳、もうかさめ、かつお節、豚肉、豆腐、粉寒天、牛乳	米、でんぶん、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、長ねぎ	852 kcal 31.7 g 25.9 g 2.7 g
15金	焼きピロシキ	○	ポルシチ 果物	牛乳、豚肉、★うずら卵、ベーコン、豚肉	★ミルクパン、油、★パン粉、★小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、キャベツ、トマトジュース、パセリ、メロン	790 kcal 32.1 g 29.5 g 2.7 g
18月	ご飯	○	魚の七味焼き 切干大根の含め煮 具たくさんみそ汁	牛乳、鮭、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	米、砂糖、ごま油、白ごま油、じゃがいも	にんにく、長ねぎ、にんじん、切干しだいこん、糸こんにやく、こまつな、だいこん	772 kcal 36.7 g 20.8 g 2.6 g
19火	中華丼	○	にらたまスープ 果物	牛乳、いか、★むきえび、豚肉、★うずら卵、鶏肉、豆腐、★たまご	米、押麦、でんぶん、油、ごま油	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、こまつな、はくさい、にら、さくらんぼ	814 kcal 35.9 g 22.8 g 3.2 g
20水	ピザトースト	○	ベーコンとキャベツのミルクスープ 果物	牛乳、ベーコン、まぐろ缶、プロセスチーズ、鶏肉、牛乳	★食パン、油、じゃがいも、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリー、パセリ、小玉すいか	780 kcal 33.1 g 33.8 g 3.5 g
21木	ご飯	○	鯖の味噌煮 胡麻お浸し 沢煮椀	牛乳、さば、赤みそ、豚肉、油揚げ	米、砂糖、白ごま、油	しょうが、長ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、さやいんげん	845 kcal 29.7 g 33.2 g 3.0 g
22金	ごまご飯	○	酢豚 大根ときゅうりの華風漬け	牛乳、豚肉	米、白ごま、油、じゃがいも、でんぶん、砂糖、ごま油	しょうが、にんじん、ぶなしめじ、玉ねぎ、さやいんげん、だいこん、きゅうり	867 kcal 26.3 g 27.7 g 2.7 g
25月	胚芽パン	○	カレーブルスト フライドポテト ザワークラフト アイントプフ	牛乳、フランクフルト、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ、レンズまめ	★パン、油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、パセリ	846 kcal 33.4 g 35.6 g 3.6 g
28木	梅ちりめんご飯	○	ハタハタのから揚げ きのこ野菜のおひたし 根菜のごま豚汁	牛乳、ちりめんじゃこ、はたはた、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、白ごま、でんぶん、油、じゃがいも、白ごま	梅干し、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、だいこん、長ねぎ	802 kcal 28.4 g 27.1 g 4.4 g
29金	チキンライス	○	スイス風カツ マスタードサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、プロセスチーズ、★たまご	米、バター、油、★小麦粉、★パン粉、油	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	870 kcal 33.6 g 36.5 g 3.0 g

※学校行事等により献立を変更することがありますのでご了承ください。

～ 今月の献立から ～

- サッカーワールドカップロシア大会の応援給食として、開催国の料理を作ります。
- 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、文京区はドイツを相手としたホストタウン登録をしました。ホストタウンのドイツ料理を年に3回給食で提供します。

摂取基準	820 kcal 30.0 g 27.3 g 3.0 g
------	---------------------------------------