



令和元年6月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：衛生に気を付けて食事をしましょう 食生活指導のめあて：丈夫な骨や歯をつくりましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの			
3	月	こぎつね寿司 しそドレサラダ じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ のり わかめ	米 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん 糸みつば にんじん キャベツ きゅうり 大葉 こまつな 長ねぎ	606	22.2	
4	火	焼きカレーパン ポトフ 美生柑	鶏ひき肉 卵 豚肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ 美生柑	603	26.6	1・2年生 遠足
5	水	ご飯 家常豆腐 わかめサラダ	豚肉 生揚げ わかめ	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん ごま油 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん もやし きゅうり	679	27.1	
6	木	ご飯 鮭の照り焼き ごま酢和え さつま汁		米 オホーツクサーモン ごま 砂糖 鶏肉	しょうが にんじん キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな 長ねぎ	597	27.8	
7	金	チャーシュー麺 青のりポテトビーンズ 小玉すいか	豚ひき肉 大豆 あおのり	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 でんぷん じゃがいも 油	もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが 小玉すいか	692	26.0	
10	月	ご飯 魚の香味焼き 焼き油揚げ入りからし和え 豚汁		米 ホキ 油揚げ 豚肉	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	589	27.8	
11	火	スパゲティラタトユイユ みそドレサラダ あじさいゼリー	ベーコン 豚肉 粉チーズ 粉寒天 カルピス	スパゲティ 油 砂糖 油 ごま油 砂糖	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ なす スッキーニ 赤・黄ピーマン トマト マッシュルーム水煮 もやし にんじん だいこん ぶどうジュース	608	22.9	
12	水	キムチチャーハン 大根サラダ にら玉スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 油 ごま油 油 でんぷん	長ねぎ にんじん 白菜キムチ だいこん キャベツ にんじん にら	638	26.0	
13	木	ご飯 野菜コロッケ 梅肉和え 冬瓜のすまし汁	豚ひき肉 卵 かつお節 豆腐	米 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん 冷凍グリーンピース ホールコーン にんじん キャベツ もやし 梅 とうがん にんじん えのき	695	23.2	
14	金	鶏肉のバーベキューソース かぼちゃのサラダ 野菜スープ	鶏肉 豚肉	ミルクパン 砂糖 油 油	しょうが 長ねぎ にんにく りんご レモン かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ はくさい にんじん 玉ねぎ こまつな	592	26.5	
17	月	ゆかりご飯 おひたし 豚肉とじゃがいものみそ煮		米 豚肉	こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん	615	21.5	
18	火	ご飯 春巻き ナムル 卵入りわかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 春巻きの皮 油 春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが 長ねぎ キャベツ えのき 大豆もやし きゅうり にんじん にんにく こまつな	667	24.2	
19	水	ハヤシライス ひじきサラダ 美生柑	豚肉 ひじき	米 小麦 油 米粉 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ ホールトマト 冷凍グリーンピース にんじん だいこん きゅうり ホールコーン 美生柑	693	19.9	
20	木	黒砂糖パン マカロニグラタン マスタードサラダ	鶏肉 えび 牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン 油 小麦粉 バター マカロニ パン粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン	670	25.6	
21	金	ご飯 さばのごぼう照り焼き 人参と玉ねぎとじゃこのきんぴら 卵の花汁	さば ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 生揚げ おから	米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん しめじ えのき 長ねぎ こまつな	702	25.7	和食の日
24	月	焼きうどん おひたし 抹茶蒸しパン	豚肉 いか かつお節 卵 牛乳	油 冷凍うどん 小麦粉 バター 砂糖 甘納豆	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン キャベツ もやし にんじん	624	23.5	
25	火	ねぎ豚塩だれ丼 五目スープ 茹で枝豆	豚肉 鶏肉	米 ごま油 ごま でんぷん 油 じゃがいも ごま油	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし レモン にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 枝豆	633	24.0	
26	水	シナモントースト コーンシチュー カラフルサラダ		食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 米粉 油	玉ねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 冷凍グリーンピース こまつな もやし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	640	21.1	
27	木	ツナのカレーピラフ フレンチサラダ キャベツのスープ 梅ゼリー	ツナ ベーコン 粉寒天	米 バター 油 油 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ピーマン ホールコーン もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ 梅ジュース りんご缶	633	20.1	6月生まれ お誕生日給食
28	金	ご飯 ししゃものから揚げ ごま和え 豆腐のみそ汁	ししゃも 豆腐 油揚げ	米 でんぷん 米粉 油 ごま 砂糖	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな 長ねぎ	639	24.8	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。

☆6月生まれのお誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) オホーツクサーモン(北海道) ホキ(ニュージーランド) さば(ノルウェー) ししゃも(アイスランド)
ちりめんじゃこ(熊本) えび(タイ) いか(青森) ツナ(タイ・ベトナム) かつお節(静岡) 大豆(北海道) のり(国産) わかめ(徳島) ひじき(長崎)
あおのり(愛知) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(鹿児島) 牛乳(千葉) 米(石川) 麦(静岡) じゃがいも(長崎) さつまいも(千葉) ごま(ミャンマー)
もやし(栃木) キャベツ(茨城) きゅうり(埼玉) にら(栃木) 小松菜(埼玉) 人参(千葉) 大根(千葉) 玉ねぎ(香川) 長ねぎ(茨城) にんにく(青森)
しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) えのき(長野) さやいんげん(沖縄) パセリ(千葉) 赤・黄ピーマン(ニュージーランド) ピーマン(茨城)
セロリ(静岡) 糸みつば(千葉) 大葉(愛知) なす(埼玉) スッキーニ(長野) トマト(静岡) チンゲン菜(静岡) かぼちゃ(鹿児島) 冬瓜(愛知)
白菜(長野) 大豆もやし(群馬) 枝豆(東京) レモン(アメリカ) りんご(青森) 美生柑(愛媛) 小玉すいか(茨城) りんご缶(青森) 冷凍グリーンピース(国産)
マッシュルーム水煮(岡山) ホールコーン(北海道) クリームコーン(北海道) ホールトマト(国産)

