



# 平成30年6月の献立表



©少年写真新聞社2018

©少年写真新聞社2018

文京区立小日向台町小学校

給食指導のため：衛生に気を付けて食事をしましょう 食生活指導のため：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				
1	金	こぎつね寿司 しそドレサラダ みそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ のり わかめ	米 砂糖 ごま 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	578	20.1	
4	月	スパゲティラタトゥイユ コールスローサラダ あじさいゼリー	牛乳	ベーコン 豚肉 粉チーズ 粉寒天 カルピス	スパゲッティ 油 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 キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ ぶどうジュース	603	21.7	
5	火	ご飯 魚の香味焼き 五目ひじき さつま汁	牛乳	メルルーサ 大豆 ひじき 油揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 さつまいも	しょうが 長ねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな 長ねぎ	576	26.7	1・2年生 遠足
6	水	シナモントースト コーンシチュー わかめサラダ	牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳 わかめ	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 米粉 砂糖 油	玉ねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン グリンピース キャベツ にんじん きゅうり	618	21.4	
7	木	ご飯 のりのつくだ煮 豚肉とじゃがいものみそ煮 焼き油揚げ入りからし和え	牛乳	のり 豚肉 油揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	674	24.9	
8	金	ご飯 春巻き 大根サラダ 卵入りわかめスープ	牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 春巻きの皮 油 香辛 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	しょうが 長ねぎ キャベツ えのき だいこん キャベツ にんじん こまつな	645	22.1	
11	月	豆腐の中華煮丼 五目スープ パイナップル	牛乳	豚肉 えび 豆腐 鶏肉	米 油 でんぷん ごま油 油 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 パイナップル	634	25.4	
12	火	枝豆ご飯 いかの照り焼き ごま和え 豚汁	牛乳	いか 豚肉	米 油 ごま 油 じゃがいも こんにゃく	えだまめ しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	577	27.7	
13	水	ご飯 野菜コロッケ 塩昆布和え すまし汁	牛乳	豚肉 卵 塩昆布 豆腐 わかめ	米 油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ごま	じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース ホールコーン キャベツ もやし にんじん 長ねぎ こまつな	694	23.3	
14	木	チャーシュー麺 大豆と小魚と芋の炒り煮 小玉すいか	牛乳	豚肉 大豆 かいり煮干し	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 でんぷん さつまいも 油 砂糖	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	31.2	
15	金	焼きピロシキ ボルシチ フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	ミルクパン 油 米粉 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ トマトジュース りんご缶 黄桃缶 みかん缶	663	26.6	ロシア料理
18	月	ミックスピラフ かぼちゃのサラダ レタスとトマトのスープ アップルゼリー	牛乳	鶏肉 えび ベーコン 卵 粉寒天	米 バター 油 油 でんぷん 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールコーン ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス トマト りんごジュース りんご缶	623	22.0	6月生まれ お誕生日給食
19	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き 梅肉和え のっぺい汁	牛乳	鶏肉 かつお節 鶏肉 豆腐	米 砂糖 里芋 こんにゃく でんぷん	しょうが 長ねぎ えのき キャベツ もやし 梅干し ごぼう にんじん だいこん こまつな	599	25.7	
20	水	黒砂糖パン 鮭のマヨネーズ焼き マスタードサラダ 冬瓜のスープ	牛乳	オホーツクサーモン 牛乳 粉チーズ ベーコン	黒砂糖パン マヨネーズ パン粉 油 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン 玉ねぎ にんじん とうがん こまつな	642	28.6	
21	木	豚丼 かきたま汁 さくらんぼ	牛乳	豚肉 卵 豆腐	米 油 しらたき 砂糖 でんぷん	玉ねぎ しめじ こまつな 長ねぎ さくらんぼ	628	25.7	
22	金	焼きうどん おひたし 抹茶蒸しパン	牛乳	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 もやし こまつな にんじん	621	23.6	
25	月	キムチチャーハン ナムル にら玉スープ	牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 油 ごま油 ごま油 砂糖 でんぷん	長ねぎ にんじん 白菜キムチ もやし こまつな にんじん にんにく 長ねぎ しょうが にら	608	25.7	6年生 魚沼移動教室
26	火	チキンカレーライス ツナサラダ メロン	麦茶	鶏肉 ツナ	米 麦 油 じゃがいも 米粉 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな だいこん きゅうり 玉ねぎ メロン	595	16.2	6年生 魚沼移動教室 1・2年生 ふれあい給食
27	水	昆布ご飯 豆あじの南蛮漬け 金時豆煮 みそ汁	牛乳	刻み昆布 豚肉 豆あじ 金時豆 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 米粉 油 砂糖 砂糖	にんじん しょうが 長ねぎ えのき 長ねぎ	696	29.7	6年生 魚沼移動教室
28	木	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳	豚肉 生揚げ	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ 砂糖 ごま油	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	672	26.2	6年生 振替休日
29	金	ミルクパン カリブフルスト フライドポテト ザワークラウト風 アイントopf	牛乳	フラン克福ルト 油 じゃがいも 砂糖 鶏肉 ベーコン ひよこまめ レンズまめ	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 油	にんにく キャベツ にんじん セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ	676	25.7	ドイツ料理

☆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。 ☆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。

☆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。

☆食材の産地について(入荷状況等により産地が変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬・宮崎) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手・鹿児島) 卵(青森) オホーツクサーモン(北海道) メルルーサ(ニュージーランド) 豆あじ(宮崎)  
 かいり煮干し(国産) 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) ひよこ豆(アメリカ) レンズ豆(アメリカ) 大豆(北海道)  
 金時豆(北海道) のり(国産) わかめ(徳島) ひじき(長崎) 昆布(北海道) かつお節(静岡) 牛乳(千葉) 米(高知) 麦(静岡) じゃがいも(長崎)  
 里芋(宮崎) さつまいも(高知) ごま(ミャンマー) 小松菜(埼玉) 人参(千葉) 大根(千葉) もやし(栃木) キャベツ(茨城) きゅうり(埼玉) にら(茨城)  
 玉ねぎ(香川) 長ねぎ(千葉) にんにく(香川) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(福岡) 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(長野) 糸みつば(千葉) 大葉(愛知) なす(埼玉) スッキーニ(群馬) トマト(千葉)  
 チンゲン菜(千葉) かぼちゃ(静岡) レタス(長野) 冬瓜(沖縄) パイナップル(沖縄) 小玉すいか(茨城) さくらんぼ(山形) メロン(茨城) みかん缶(国産)  
 りんご缶(青森) 黄桃缶(山形) 冷凍グリーンピース(国産) 冷凍えだまめ(北海道) 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)

