



〈6月のめあて〉

# 献立表

じょうぶな歯にしよう

文京区立駒本小学校

令和4年度

日	献立名	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	たんぱく質 ビタミン ミネラル 食物繊維
1 水	麦ごはん いかのチリソース 黄金おひたし 卵スープ	いか	精白米, 押麦 でんぷん, 油, 砂糖, ★ごま油	にんにく, 生姜, 長ねぎ ホールコーン, 小松菜, もやし, 人参 玉ねぎ	647 kcal 26.1 g 21.4 g 2.6 g
2 木	コッペパン ポテトミートグラタン オレンジサラダ	豚肉, ★ピザチーズ, ★牛乳	★コッペパン じゃがいも, 油, ★バター, 米粉 砂糖, 油	玉ねぎ, 人参, にんにく, 生姜 キャベツ, きゅうり, ★みかん缶	648 kcal 24.3 g 25.3 g 2.5 g
3 金	スタミナ丼 春雨サラダ 丸ごとわかめスープ	豚肉 鶏肉, 生わかめ, 茎わかめ めかぶわかめ, 豆腐	精白米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん 油, 砂糖, 春雨	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, もやし, たら, 赤ピーマン 人参, きゅうり 長ねぎ	659 kcal 24.3 g 20.0 g 3.1 g
7 火	きびご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 五目スープ	豚肉, 生揚げ, 白みそ 鶏肉	精白米, きび, もち米, 油, 砂糖 油, 砂糖 じゃがいも, 油	生姜, ピーマン, キャベツ, 人参, しめじ 玉ねぎ, チンゲン菜, 人参	672 kcal 29.2 g 24.8 g 2.3 g
8 水	ツナマヨネーストースト コーンシチュー	ツナ ベーコン, 鶏肉, ★牛乳	★食パン, ★マヨネーズ 油, じゃがいも, 米粉	玉ねぎ, 人参, クリームコーン, ホールコーン グリーンピース ★甘夏みかん	672 kcal 23.3 g 31.6 g 2.6 g
9 木	果物 (甘夏みかん) こきつね寿司 おくずかけ あじさいゼリー	鶏肉, 油揚げ, 刻みのり 生揚げ 粉寒天, ★カルピス	精白米, 砂糖, ★白ごま じゃがいも, しらたき, でんぷん 砂糖	人参, しめじ, れんこん, さやいんげん ごぼう, 人参 ★ぶどうジュース	640 kcal 22.0 g 19.4 g 1.8 g
10 金	えびピラフ ビーンスープ 野菜チップス グリーンピースと鮭のご飯	鶏肉, ★えび ベーコン, ひよこ豆, レンズ豆, 白いんげん豆	精白米, 油 油, じゃがいも じゃがいも, さつまいも	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム ホールコーン, ピーマン セロリ, 人参, 玉ねぎ 人参	670 kcal 21.7 g 20.5 g 2.2 g
13 月	肉豆腐 みそ汁	さけ 豚肉, 豆腐 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	精白米, もち米 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	グリーンピース 人参, 長ねぎ, 玉ねぎ 大根, 小松菜	624 kcal 26.7 g 18.1 g 2.7 g
14 火	ごまご飯 魚のピリ辛みそ焼き 大豆の磯煮 かき玉汁 ツナーチャーシュー	さば, 白みそ 大豆, 鶏肉, ひじき カットわかめ, ★たまご	精白米, 押麦, ★白ごま 砂糖, ★ごま油 糸こんにゃく, 油 でんぷん	長ねぎ, にんにく ごぼう, 人参 長ねぎ	704 kcal 27.8 g 29.7 g 2.2 g
15 水	乳ない豆腐	豚肉, 赤みそ 粉寒天, ★牛乳	★煮し中華めん, 油, 砂糖, ★ごま油 でんぷん 砂糖	人参, もやし, きゅうり, ホールコーン にんにく, 生姜, 玉ねぎ ★みかん缶, ★黄桃缶, ★パイナップル缶, レモン果汁	642 kcal 23.5 g 19.4 g 2.9 g
16 木	梅じゃご飯 (ごま入) けんちん煮 焼き油揚げ入り辛子和え	ちりめんじゃこ 豚肉, 豆腐 油揚げ	精白米, ★白ごま ★ごま油, 油, こんにゃく, じゃがいも 油	カリカリ梅 ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ キャベツ, もやし, 小松菜	620 kcal 24.7 g 19.4 g 2.4 g
17 金	ホットドッグ カレーシチュー キャロットゼリー	ウィンナー 豚肉 粉寒天	★コッペパン 油, じゃがいも, 米粉 砂糖	キャベツ にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参 人参ジュース, ★オレンジジュース	668 kcal 25.0 g 27.4 g 2.8 g
20 月	ジャンバラヤ きのこのペンネ じゃがたまスープ	鶏肉 ベーコン ★たまご, ベーコン	精白米, 油 ★ペンネ, 油 じゃがいも, でんぷん	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン 赤ピーマン, ダイストマト しめじ, えのきたけ, エリンギ, にんにく 玉ねぎ, 人参	646 kcal 22.9 g 22.1 g 2.4 g
21 火	上海あんかけやきそば 華風きゅうり パイナップルヨーグルト	豚肉, いか, ★えび ★プレーンヨーグルト	★むし中華めん, 油, でんぷん ★ごま油, 砂糖 砂糖, はちみつ	人参, 玉ねぎ, きくらげ, もやし, チンゲン菜 きゅうり ★パイナップル缶	675 kcal 30.1 g 17.1 g 2.9 g
22 水	いわしの蒲焼き もやしときゅうりのポン酢あえ みそ汁	いわし カットわかめ 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	精白米, でんぷん, 砂糖, 油 砂糖 じゃがいも	生姜 もやし, きゅうり, レモン果汁 小松菜	631 kcal 24.3 g 20.6 g 2.1 g
23 木	ハニーセサミトースト ミネストローネ 元気サラダ	豚肉, ひよこ豆, ベーコン ハム (アレルギーなし), 刻み昆布	★食パン, ★バター, はちみつ, ★白ごま 油, じゃがいも 油, 砂糖	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ダイストマト キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 人参 玉ねぎ	614 kcal 22.6 g 29.0 g 2.7 g
24 金	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の詰め煮 のっぺい汁	さわら, 西京みそ 油揚げ 鶏肉, 豆腐	精白米 砂糖 油, つきこんにゃく, 砂糖 こんにゃく, でんぷん	生姜 生姜, 切干大根, 人参 人参, ごぼう, 大根, しめじ	658 kcal 29.5 g 20.0 g 2.5 g
27 月	じゃごひじきチャーハン めかぶのフワフワスープ きなこマフィン	豚肉, ひじき, ちりめんじゃこ めかぶわかめ, ★たまご ★たまごきな粉, ★スキムミルク	精白米, 押麦, 油, ★白ごま ★ワタンの皮 ★薄力粉, 砂糖, はちみつ	ホールコーン, にんにく 人参	677 kcal 21.5 g 22.5 g 2.4 g
28 火	あしたば菜飯 家常豆腐	鶏肉 豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 八丁みそ	精白米, 押麦, 油 油, 砂糖, でんぷん, ★ごま油 砂糖	あしたば 生姜, 人参, 長ねぎ, キャベツ, チンゲン菜 にんにく 人参, 小松菜, もやし	644 kcal 27.4 g 22.0 g 2.6 g
29 水	からし和え ホークカレーライス カントリーサラダ 果物 (メロン)	豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 米粉 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ きゅうり, キャベツ, 大根, レモン果汁 ★メロン	666 kcal 22.1 g 18.1 g 2.0 g
30 木	スパゲティチボリタン フレンチサラダ粒マスタード 田舎風スープ	ウィンナー (アレルギーなし) 豚肉	★スパゲティ, 油, 砂糖 油, 砂糖 じゃがいも, 油	玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんにく 玉ねぎ, キャベツ, 人参, ホールコーン, きゅうり 生姜, しめじ, ほうれん草, 人参, 玉ねぎ	679 kcal 25.0 g 26.8 g 3.2 g

◎食材材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【6月1日の献立】6月4日から10日は歯と口の健康週間です。これに合わせ、今年もよくかんで食べてほしい「いかのチリソース」を提供します。



今月の平均エネルギー：655Kcal  
たんぱく質：24.5g  
エネルギー目標値：650Kcal  
たんぱく質：26.8g