



〈6月のめあて〉

献立表

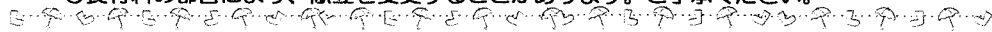
じょうぶな歯にしよう

令和5年度

文京区立駒本小学校

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 脂質 エネルギー
1木	麦ご飯 いかにチリソース 黄金おひたし たまごスープ こ飯	★いか	精白米, 押麦 でんぷん, 油, 砂糖, ごま油 砂糖, 油 でんぷん	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	607 kcal 25.3 g 21.3 g 2.5 g
2金	厚揚げと豚肉のみそ炒め 五目スープ メロン	豚肉, 生揚げ, 白みそ 鶏肉	精白米 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 ★メロン	654 kcal 29.5 g 24.7 g 2.3 g
5月	ジャンパイヤ きのこのペンネ じゃがたまごスープ	鶏肉	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, えりんぎ, にんにく 玉ねぎ, 人参	608 kcal 230 g 22.0 g 2.2 g
6火	新こぼろ飯 さばの塩焼き こまお浸し みそ汁	★しらす干し, 青のり ★さば かつお節 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち米, ごま油, 砂糖 砂糖, ★白ごま じゃがいも	新こぼろ 小松菜, もやし, キャベツ, 人参 えのきたけ	632 kcal 26.1 g 26.4 g 2.8 g
7水	ツナマヨネーズトースト 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(たまご不使用) 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 ★オレンジ	638 kcal 23.4 g 31.9 g 2.6 g
8木	果物(国産バレンシアオレンジ) スタミナ丼 春雨サラダ めかぶのワンタンスープ	豚肉	精白米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん 油, 砂糖, 春雨 ★ワンタンの皮	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, もやし, たら, 赤ピーマン 人参, さきゅうり 人参	626 kcal 23.3 g 19.3 g 2.9 g
9金	こぎつね寿司 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	603 kcal 22.0 g 19.4 g 1.8 g
12月	揚げパン ピーズサラダ えびとトマトのスープ	大豆, ベーコン, 白いんげん豆 鶏肉, ★えび, ★たまご	★コッペパン, 油, 砂糖 砂糖, 油 油	キャベツ, さきゅうり, 人参, 玉ねぎ にんにく, 玉ねぎ, ダイストマト, レタス	570 kcal 21.8 g 27.7 g 2.5 g
13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 ごま油	あしたば 生姜, 人参, 長ねぎ, キャベツ, チンゲン菜 にんにく, 干し椎茸, たけのこ水煮 かぶ, さきゅうり	612 kcal 27.1 g 22.9 g 2.6 g
14水	かぶときゅうりの甘酢漬け チャーシュー麺	豚肉, 赤みそ	★蒸し中華めん, 油, 砂糖, ごま油 でんぷん 砂糖	人参, もやし, さきゅうり, ホールコーン 玉ねぎ, にんにく, 生姜 ★りんごジュース, レモン果汁, ★みかん缶 ★パイナップル, ★黄桃缶, ★さくらんぼ	596 kcal 24.3 g 20.1 g 2.7 g
15木	フルーツポンチ (さくらんぼ入り)	粉寒天			
15木	梅じゃこご飯(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	612 kcal 27.0 g 21.1 g 2.3 g
16金	青大豆ご飯 ほっけのバターしょうゆ焼き じゃこ入おひたし 吉野汁	鶏肉, 刻み昆布, 青大豆, 油揚げ ★ほっけ ★ちりめんじゃこ 鶏肉, 豆腐	精白米, もち米, 油, 砂糖 ★バター	人参	605 kcal 32.3 g 21.4 g 2.5 g
19月	麦ご飯 すき焼き風煮 糸寒天のこま酢あえ	豚肉, 豆腐 油揚げ, 糸寒天	精白米, 押麦 油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖 砂糖, ★白ごま	玉ねぎ, 人参, しめじ, 長ねぎ 人参, 小松菜, ホールコーン, さきゅうり	633 kcal 27.8 g 20.8 g 1.9 g
20火	いわしの蒲焼き丼 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, さきゅうり, レモン果汁 小松菜	593 kcal 24.3 g 20.5 g 2.2 g
21水	こ飯 赤魚の西京焼き 切干大根の含め煮 のっぺい汁	★赤魚, 西京みそ 油揚げ, 大豆, 豚肉 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, 里芋	生姜 切干大根, 人参, グリンピース 人参, ごぼう, 大根, 干し椎茸	645 kcal 33.8 g 20.2 g 2.5 g
22木	じゃこひじきチャーハン 中華スープ きなこマフィン	豚肉, ひじき, ★ちりめんじゃこ カットわかめ, 鶏肉 ★たまご, きな粉, ★スキムミルク	精白米, 押麦, 油, ★白ごま ごま油, 油, じゃがいも ★薄力粉, 砂糖, はちみつ	ホールコーン, にんにく 人参, 玉ねぎ, チンゲン菜	677 kcal 23.0 g 24.1 g 2.3 g
23金	ハニーセサミトースト 元気サラダ ミネストローネ	ハム(アレルゲンなし), 刻み昆布 豚肉, ひよこ豆, ベーコン, 大豆	★食パン, ★バター, はちみつ, ★白ご 油, 砂糖 油, じゃがいも	キャベツ, さきゅうり, ホールコーン, 人参, 玉ねぎ にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ダイストマト ピーマン	601 kcal 26.4 g 28.7 g 2.4 g
26月	ミニトパン イタリアンサラダ 田舎風スープ	豚肉, ★ピザチーズ	★コッペパン, 油, 米粉 オリーブ油, 砂糖 油, 砂糖, じゃがいも, 春雨	にんにく, 生姜, セロリ, 玉ねぎ, 人参, ダイストマト 人参, さきゅうり, ホールコーン, 赤ピーマン キャベツ, 生姜, 人参, 玉ねぎ	610 kcal 29.3 g 27.0 g 2.9 g
27火	ホークカレーライス フレンチサラダ粒マスタード	豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 米粉 砂糖, 油	にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ キャベツ, 人参, ホールコーン, さきゅうり 玉ねぎ	619 kcal 22.0 g 19.2 g 1.9 g
28水	グリーンピースと鮭のこ飯 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	605 kcal 28.0 g 18.9 g 2.7 g
29木	上海あんかけやきそば パイナップル	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 砂糖, はちみつ	人参, 玉ねぎ, さくらげ, もやし, チンゲン菜	651.0 kcal 29.5 g 16.6 g 2.6 g
30金	ツナそば 豆乳入りみそ汁 じゃがいものきんぴら	ツナ, 鶏肉 鶏肉, 豆乳, 白みそ	精白米, 押麦, 砂糖, 油 じゃがいも, 糸こんにゃく, ★白ごま 砂糖, ごま油	人参, ごぼう, 生姜, ホールコーン 玉ねぎ, しめじ, 大根, 長ねぎ 人参	592 kcal 22.9 g 19.4 g 2.5 g

◎食材料の都合により、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】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「いかにチリソース」を提供します。

【6月15日】今年度のふれあい給食は、学校運営協議会の方をお招きします。2年生の教室で、一緒に給食を食べて交流します。

今月の平均エネルギー：617Kcal
 たんぱく質：25.5g
 エネルギー目標値：611～650Kcal
 たんぱく質：21.1～32.5g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い
文京区学校給食摂取基準の運用を見直しています。