

6月 献立表



文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 金	ミックスピラフ	○	みかんサラダ 野菜スープ	牛乳, とりにく, 大豆	精白米, バター, 油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, コーン, ビーマン, キャベツ, きゅうり, みかん缶, セロリ	607 kcal 19.3 g 20.7 g 82.6 g
4 月	マーボー豆腐丼	○	豆もやしのナムル びわ	牛乳, 豆腐, ぶたにく, 米みそ(甘みそ)	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, 大豆もやし, こまつな, びわ	589 kcal 22.3 g 17.9 g 81.6 g
5 火	麦ごはん	○	さばの塩やき ごまおひたし みそ汁	牛乳, たいせいようさば, かつお節, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, おおむぎ, 砂糖, 白ごま	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, 長ねぎ	618 kcal 23.8 g 24.5 g 71.8 g
6 水	ごもくあげそば	○	ゆかりあえ ミルクゼリー	牛乳, ぶたにく, てんぐさ	なたね油, 中華めん(生), 油, 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, もやし, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, みかん缶	514 kcal 19.3 g 19.0 g 64.5 g
7 木	ミルクパン	○	ポテトミソサラダ アスパラ入りサラダ	牛乳, ぶたにく, CHEDDARチーズ	ミルクパン, じゃがいも, 油, バター, 薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, アスパラガス, ホールコーン	526 kcal 19.9 g 23.2 g 59.3 g
8 金	ごはん	○	さけのこうみやき こまつなのおひたし みそ汁	牛乳, しろさけ, 白みそ, あぶらあげ, 豆腐, 赤みそ	精白米, 白ごま, 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ, こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, だいこん	553 kcal 27.9 g 14.7 g 73.3 g
11 月	こぎつねずし	○	からしあえ すまし汁 あじさいゼリー	牛乳, とりにく, あぶらあげ, しらす干し, ほしのり, 豆腐, てんぐさ, 乳酸菌飲料	精白米, 砂糖, 白ごま	にんじん, こまつな, もやし, 長ねぎ, ぶどうジュース	513 kcal 18.7 g 14.3 g 75.9 g
12 火	ごまみそうどん	○	豆もやしとキャルのナムル なつみかん	牛乳, とりにく, 赤みそ	油, 冷凍うどん, 砂糖, ごま, でんぷん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ビーマン, もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, なつみかん	510 kcal 19.8 g 17.2 g 67.3 g
13 水	麦ごはん	○	白身魚のてりやき おかかにびたし みそ汁	牛乳, ホキ, かつお削り節, あぶらあげ, 白みそ, 赤みそ	精白米, おおむぎ, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, 玉ねぎ	523 kcal 24.0 g 11.0 g 79.6 g
14 木	ごはん	○	にくどうふ かふうきゅうり	牛乳, ぶたにく, 豆腐	精白米, 油, こんにやく, 砂糖, ごま油	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, きゅうり	497 kcal 18.0 g 14.0 g 72.5 g
15 金	焼きピロシキ風 W杯応援給	○	ポルシチ ヨーグルトゼリー	牛乳, ぶたにく, ベーコン, てんぐさ, ヨーグルト	食パン, 油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, しょう が, キャベツ, トマト ジュース	520 kcal 20.8 g 19.9 g 59.1 g
18 月	ごはん	○	魚のピリカラ焼き じゃがいもとコーン炒め みそしる	牛乳, しろさけ, 白みそ, ベーコン, カットわかめ, 赤みそ	精白米, 砂糖, 白ごま, じゃがいも, 油	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン, だいこん	561 kcal 25.6 g 15.1 g 83.3 g
19 火	ブルコギどん	○	丸ごとわかめスープ メロン	牛乳, ぶたにく, とりにく, 生わかめ, くきわかめ	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, おおむぎ	玉ねぎ, もやし, にんじん, いら, りんご, しょうが, にんにく, 長ねぎ, メロン(温室)	549 kcal 18.3 g 14.3 g 83.3 g
20 水	ごはん	○	のりのつくだに ぶたにくとじゃがの味のみそに ごま酢あえ	牛乳, 焼きのり, ぶたにく, 赤みそ	精白米, 砂糖, 油, こんにやく, じゃがいも, 白ごま	にんじん, 玉ねぎ, グリーンピース, もやし, こまつな	567 kcal 19.7 g 13.4 g 89.6 g
21 木	ぐだくさん中華パスタ	○	くきわかめサラダ アセロラゼリー	牛乳, とりにく, くきわかめ, ひじき, しらす干し, てんぐさ	スパゲッティ, ごま油, 油, 砂糖, でんぷん	にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン, キャベツ, 玉ねぎ, アセロラ(果汁入り飲料)	611 kcal 24.1 g 19.6 g 82.1 g
22 金	キムチチャーハン	○	じゅうじゅうやき 中華コーンスープ	牛乳, ぶたにく, 豆腐, たまご	精白米, 油, ごま油, でんぷん	長ねぎ, にんじん, 白菜キムチ, 葉ねぎ, もやし, キャベツ, ビーマン, 玉ねぎ, コーン, パセリ	551 kcal 21.7 g 16.8 g 74.5 g
25 月	ごはん	○	肉じゃがコロケ おひたし みそ汁	牛乳, ぶたにく, たまご, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, じゃがいも, ごま油, 乾燥ポテト, こんにやく, 砂糖, 油, 薄力粉, パン粉, なたね油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, 長ね ぎ	596 kcal 19.8 g 12.9 g 97.9 g
26 火	シュガートースト	○	ツナとポテトのチーズ焼き クリームスープ	牛乳, まぐろ缶詰, クリーム, CHEDDARチーズ, とりにく	食パン, バター, 砂糖, 油, じゃがいも, 薄力粉, コーンスターチ	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ	622 kcal 22.1 g 30.8 g 63.8 g
27 水	コッペパン ドイツ料理の日	○	カレーブルスト ザワークラフト風 アイントプフ	牛乳, フランクフルト, とりにく, ひよこまめ, レンズまめ	コッペパン, 油, 砂糖	にんにく, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	493 kcal 20.9 g 22.1 g 52.4 g
28 木	ジャンバラヤ	○	ナムル 伊豆お豆のスパイススープ	牛乳, とりにく, 大豆, ひよこまめ, レンズまめ, ぶたにく	精白米, バター, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ビーマン, 赤ビーマン, トマト, きゅうり, もやし, しょうが, 西洋かぼちゃ, セロリ	580 kcal 21.2 g 18.0 g 80.5 g
29 金	昆布ごはん	○	豆あじのなんぼんづけ 野菜のごまかけ かきたま汁	牛乳, きざみこんぶ, ぶたにく, 豆あじ, たまご	精白米, 砂糖, 油, 上新粉, なたね油, 白ごま, でんぷん	にんじん, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, キャベツ, こまつな	567 kcal 23.6 g 17.6 g 75.3 g



・・・しるしのある日はおたんじょうび給食です。

★6/15はワールドカップ応援給食です。今年はロシアで開催されるので、ロシア給食を出します。

★文京区とドイツ・カウザースラウテルン市は姉妹都市です。6/27はドイツ料理を出します。