



6月予定献立表



2023年 6月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	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
1 木	親子丼	○	鶏肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	624 kcal
	スイートポテトサラダ		ベーコン	さつまいも, 調合油, 砂糖 マヨネーズ(卵無し)	えだまめ, ホールコーン, きゅうり	20.4 g
						22.4 g
2 金	ソース焼きそば	○	豚肉, あおのり	調合油, むし中華めん	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ	698 kcal
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ, えのきたけ, こまつな	24.6 g
	ヨーグルトポムポム		ヨーグルト, たまご	薄力粉, 砂糖, 調合油	りんご, レモン(果汁, 生)	24.4 g
5 月	ふりかけご飯	○	ちりめんじゃこ, ほしのり	精白米, 白ごま		610 kcal
	いかのチリソース		いか	薄力粉, 調合油, 砂糖, ごま油 でんぶん	にんにく, しょうが, 長ねぎ	27.3 g
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン, ごま油	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, こまつな	20.4 g
6 火	ハイジの手作りチョコチップパン	○	牛乳	強力粉, 薄力粉, 砂糖, 有塩バター ミルクチョコチップ		684 kcal
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, パセリ	22.2 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 調合油	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	29.8 g
★手作りパンの日						
7 水	酢豚丼	○	豚肉	米, でんぶん, じゃがいも, 調合油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	660 kcal
	トウモロコシとベーコンのスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, トウモロコシ	20.5 g
						24.9 g
8 木	ご飯	○		精白米		662 kcal
	白身魚の変わりソース		メルルーサ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	26.1 g
	ツナとキャベツのサラダ		まぐろ缶詰(水煮)	調合油, マヨネーズ(卵無し)	キャベツ, にんじん, きゅうり	25.5 g
みそ汁★和食の日						
9 金	冷やし五目うどん	○	鶏肉, たまご	冷凍うどん, 砂糖, 調合油	人参, もやし, 小松菜	616 kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぶん, じゃがいも, 調合油		23.9 g
	サイダー寒天		寒天	砂糖	黄桃(缶)りんご(缶)	21.5 g
12 月	高野豆腐のそぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	600 kcal
	みそ汁		油揚げ, カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	26.6 g
	もやしの梅しょうゆ			砂糖	もやし, きゅうり, 梅干し	20.5 g
13 火	ご飯	○		精白米		607 kcal
	ぼうぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たら, キャベツ	23.5 g
	チンジャオロースー		豚肉	調合油, じゃがいも, 砂糖, ごま油 でんぶん	玉ねぎ, もやし, ピーマン, パプリカ赤 しょうが, にんにく	23.1 g
レタスとトマトのスープ						
14 水	ハヤシライス◎6年生魚沼	○	豚肉	精白米, 押麦, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん セロリー, ホールトマト	654 kcal
	春雨のレモンサラダ			はるさめ, ごま油, 調合油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, レモン(果汁, 生)	19.9 g
						18.5 g
15 木	わかめごはん◎6年生魚沼	緑茶	炊き込みわかめ	米, 押麦		612 kcal
	キャベツメンチ		豚肉	調合油, パン粉, 薄力粉, 調合油		20.8 g
	おひたし			砂糖	こまつな, にんじん, もやし	17.5 g
	三平汁		塩ざけ, 白みそ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, 小松菜, 長ねぎ	2.4 g
	チョコレートプリン★試食会		てんぐさ, 牛乳	砂糖, ミルクチョコレート		

16 金	ピザトースト◎6年生魚沼	ベーコン, まぐろ缶詰(水煮) プロセスチーズ	食パン, 有塩バター, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト マッシュルーム(水煮), ピーマン	638 kcal
	夏野菜ポトフ	豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも		27.9 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	30.9 g
19 月	根菜のドライカレー	豚肉	精白米, 押麦, 有塩バター, 調合油 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん れんこん, ごぼう, ホールトマト	611 kcal
	かぼちゃのサラダ		調合油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	21.7 g
	★6月お誕生日給食				20.5 g
20 火	ミルクパン		ミルクパン		601 kcal
	豚肉と夏野菜のトマトソース煮	豚肉, 大豆(国産, ゆで)	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ズッキーニ 西洋かぼちゃ, ホールトマト	23.3 g
					22.0 g
21 水	ジャージャーめん	豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, 調合油, 砂糖, ごま油 でんぶん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, もやし	606 kcal
	ねぎとベーコンのスープ	ベーコン	調合油	長ねぎ, にんじん	26.9 g
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも		24.8 g
22 木	ご飯		精白米		694 kcal
	コロッケ	豚肉	調合油, じゃがいも, 薄力粉 マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	35.7 g
	ケイチャン焼き	鶏肉, 赤みそ	調合油	にんじん, キャベツ, にら, にんにく	23.1 g
	みそ汁★郷土料理岐阜県	カットわかめ, 赤みそ		キャベツ	
23 金	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, えだまめ	622 kcal
	にゅうめん入りきのこ汁		そうめん, でんぶん	トウモロコシ, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	25.4 g
	すき焼き風煮	豚肉, 豆腐	調合油, こんにゃく, じゃがいも 砂糖, 車ふ	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ	17.3 g
26 月	チャーハン	ハム, 豚肉	精白米, 調合油, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん ピーマン	613 kcal
	焼きビーフン	豚肉	調合油, ビーフン	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ こまつな	21.2 g
	冬瓜スープ	ベーコン, 鶏肉	調合油	にんじん, 玉ねぎ, とうがん, えのきたけ	22.9 g
27 火	ソースかつどん	豚肉	精白米, 薄力粉, パン粉		660 kcal
	小松菜とたまごのスープ	ベーコン, たまご		しょうが, こまつな, 玉ねぎ, にんじん えのきたけ	26.7 g
					25.9 g
28 水	七穀ご飯		精白米, 七穀米		622 kcal
	いかのかりんとうがらめ	いか	でんぶん, 米ぬか油, 砂糖	しょうが	22.8 g
	水菜のスープ	鶏肉, ベーコン		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ みずな	17.1 g
	梅ゼリー	てんぐさ(角寒天)	砂糖	梅ジュース	
29 木	シナモン揚げパン		コッペパン, 調合油, 砂糖		616 kcal
	白いんげんのカレーシチュー	ベーコン, いんげんまめ, 豚肉	調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん グリーンピース	20.2 g
	ハニードレッシングサラダ		じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	30.1 g
30 金	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			632 kcal
	メキシカンライス	豚肉	精白米, 有塩バター, 調合油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン ホールコーン	21.3 g
	ポークビーンズ	ひよこまめ, 豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト, さやいんげん	12.6 g
	スイカ ★給食世界旅行メキシコ			すいか	

※ 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を見直しております。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
大塚小	634	24.1
文京区基準	611~689	21.1~32.5

6月

給食だよ！

令和5年 5月31日
文京区立大塚小学校
校長 田村 純子
栄養士 鈴木 真奈美

6/4~6/10

は ぐち
歯と口の
けん こう しゅう かん
健康週間



ゆっくりよく **かんで** 食べていますか？

6月4日から10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。
ごはんをおいしく食べて、健康な体を作るには歯と口が健康でなくてはなりません。そのためには良くかんで食べることに、やわらかいものばかり食べずに、かみごたえのある食べ物も食べましょう。

よくかむと
いいこと
あるよ

しょうか
消化が
よくなる

ふとりすぎを
ふせぐ

のう
脳を
しげき
刺激する

はなら
歯並びを
よくする

かみごたえのある 食品もとり入れよう！



給食もよくかんで

