

# 6月こんだてひょう

令和5年

北区立滝野川もみじ小学校

日 曜	こんだて	牛 乳	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか		備 考
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
1 木	ジャージャーめん ゆでやさい にんじんケーキ		みそ テンメンジャン ぶたにく たまご	れいとうラーメン さとう バター かたくりこ はくりきこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり オレンジジュース	605	26	
2 金	むぎごはん シュリエンスープ さかなのバーベキューソース こぶきいも		めじまぐろ とりにく あおのり	こめ おしむぎ さとう かたくりこ じゃがいも はくりきこ あぶら	りんご にんにく たまねぎ セロリ キャベツ にんじん	621	28	
5 月	スタミナどん しらたまたまごスープ		ぶたにく コチュジャン とりにく けずりぶし こんぶ とうふ たまご	こめ しらたまご かたくりこ おしむぎ ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな ピーマン にんじん キャベツ	563	26	
6 火	ポロネーゼスパゲティ かぼちゃのサラダ		ぶたにく こなチーズ	スパゲティ さとう あぶら はくりきこ オリーブあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ	627	25	5年 岩井
7 水	とりにくとごぼうのごはん いかのかりんとあげ くだもの(スイカ)		とりにく いか	こめ おおむぎ あぶら さとう はくりきこ かたくりこ ごま	ごぼう にんじん さやえんどう しょうが スイカ	634	27	5年 岩井
8 木	こくとうセサミトースト ボルシチ パリパリやさいサラダ		ぶたにく なまクリーム	しょくパン マーガリン ごま バター あぶら じゃがいも くろざとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ だいこん	573	27	5年 岩井
9 金	わかめごはん ごもくうまに パンサンスー		わかめごはんのもと とりにく けずりぶし みそ なまあげ ハム	こめ ごま じゃがいも いとこんにやく ごまあぶら りょくとうはるさめ さとう	ごぼう にんじん たまねぎ もやし きゅうり	607	24	
12 月	にくうどん もちはるまき		ぶたにく こんぶ ハム はなかつおぶし チーズ あぶらあげ のり	れいとううどん こんにやく あぶら さとももち はるまきのかわ はくりきこ	こまつな にんじん ねぎ ごぼう	567	29	
13 火	えだまめごはん みそしる さかなのにびたし ゆかりあえ		ニギス あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	えだまめ コーン きゅうり キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな	630	32	
14 水	カレーライス コーンサラダ		ぶたにく こなチーズ まぐろかん	こめ おしむぎ さとう はくりきこ じゃがいも あぶら バター	にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん コーン	652	23	
15 木	かおりごはん そうめんじる とりにくのこうみやき サイダーポンチ		とりにく なると けずりぶし	こめ オリーブあぶら ナタデココ そうめん さとう	にんにく きぬさや しょうが にんじん ねぎ みかんかん パイナップル・はくとうかん あおじそふりかけ	568	26	
16 金	そらまめのコロッケパン【セルフ】 ゆでキャベツ ヌードルスープ		とりにく こなチーズ たまご	じゃがいも あぶら はくりきこ パンこ リングイネ はいがパン	そらまめ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	607	26	
19 月	ガーリック&はちみつトースト ミネストローネスープ コールスロー		ぶたにく ベーコン	ソフトフランスパン マカロニ さとう バター マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん だいこん セロリ マーガリン はちみつ トマト キャベツ きゅうり	584	23	
20 火	すどりどん スナッフえんどうとたまごのスープ		とりにく たまご ほたてかいばしら	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぎ スナッフエンドウ	601	22	4年 那須
21 水	こうやとうふのそぼろごはん とんじる れいとうみかん		とりにく こうやとうふ けずりぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ おしむぎ さとう さとも あぶら いとこんにやく	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん こねぎ れいとうみかん	648	29	4年 那須
22 木	たんたんうどん ビーンズポテト		ぶたにく みそ だいず あおだいず はちみつみそ	れいとううどん あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ	559	23	
23 金	むぎごはん みそしる いわしのかばやき ちぐさあえ		いわし みそ こんぶ けずりぶし	こめ おしむぎ ごまあぶら かたくりこ はくりきこ さとう ぶ はるさめ あぶら	りんごジュース キャベツ こまつな きゅうり こねぎ にんじん コーン だいこん えのき	590	23	
26 月	ドライカレー ABCスープ くだもの(あまなつみかん)		ぶたにく とりにく ベーコン	こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも アルファベットマカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ みかん	612	22	
27 火	ざっくごごはん のりのつくだに じゃがいものそぼろに あじさいゼリー		とりにく かんてん のり にゅうさんきんいんりょう けずりぶし こうやとうふ	こめ ざっくまい ごま さんおんどう あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん ぶどうジュース アセロラジュース	606	22	
28 水	やきそば とうふときくらげのスープ		ぶたにく とりにく とうふ あおのり	むしちゅうかめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん なら もやし キャベツ ねぎ こまつな きくらげ	564	26	
29 木	ささみソースかつどん グリーンサラダ さわにわん		ささみ こなかつお カットわかめ こんぶ ぶたにく けずりぶし	こめ おしむぎ パンこ はくりきこ あぶら さとう	キャベツ コーン ねぎ きゅうり えのきたけ にんじん もやし きぬさや	642	33	
30 金	チリコンカンドッグ ポトフ れいとうパイン		ぶたにく チーズ ベーコン とりにく あかいんげんまめ	ショートニングパン じゃがいも あぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト キャベツ れいとうパイン	572	26	

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日にちを交換したり、食材を変更することがあります。  
 ※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。