



読書月間が始まります。
梅雨の時期なので、雨の日は読書はいかがですか？今月は、本に出てくる料理が献立に登場します。

6月の給食献立表

★今月の給食目標★～手をきれいに洗い清潔なハンカチで拭こう、よくかんで食べよう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうさいりょう			栄養価 (中学年)	
			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	エネルギー k cal	タンパク質 g
1	水	しろごまだんたんうどん ぎゅうにゅう いかのつくねやき カリカリあぶらあげのあえもの	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ 白みそ いか 卵	なたね油 白ねりごま 上白糖 うどん 白すりごま ごま油 白いりごま 薄力粉 パン粉 中さら糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 緑豆もやし 生姜	616	29.7
			牛乳 鯖 赤みそ 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 白いりごま ごま油 じゃがいも なたね油 さといも	にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 大根 こんにゃく	633	28.6
3	金	【歯と口の健康週間】 カミカミごまだれどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのカミカミいそあえ みそしる 	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 片栗粉 三温糖 中さら糖 白いりごま	ごぼう れんこん 生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 切り干し大根 緑豆もやし 小松菜 にら	656	30.0
6	月	【読書月間メニュー】 ぐりとぐらのカステラ ジョア ぐりとぐらサラダ ぐりとぐらのにんじんとインゲンのスープ	ジョア 卵 鶏肉	薄力粉 上白糖 バター はちみつ じゃがいも オリーブ油	人参 きゅうり 玉ねぎ コーン キャベツ さやいんげん	720	19.4
7	火	【読書月間メニュー】 どろぼうピラフ ぎゅうにゅう ローストチキン ポテトフライいりザワークラウト ホッツェンブロッツのなぞきのこスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり セロリ しめじ まいたけ エリンギ	621	25.0
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらかのおりあげ やさしいすじょうゆあえ みそしる	牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖	みょうが しそ 生姜 キャベツ 人参 小松菜 ゆず果汁 えのきたけ 長ねぎ	622	25.3
9	木	ちゅうかつめんどみそあじ ぎゅうにゅう やさしいチップス すいか	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 上白糖 白ねりごま ごま油 白いりごま 白すりごま じゃがいも さつまいも なたね油	緑豆もやし きゅうり 人参 生姜 にんにく れんこん かぼちゃ すいか	596	23.2
10	金	【読書月間メニュー】 きゅうしょくばんちようのカレーライス ぎゅうにゅう れいとうみかん きゅうしょくばんちようのひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 白いりごま ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 冷凍みかん	663	21.3
13	月	【読書月間メニュー】 あかげのアンのかき揚げ ぎゅうにゅう あかげのアンのごくたんスープ あかげのアンのパルツケキ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 卵 調理用牛乳	精白米 バター オリーブ油 なたね油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	レモン汁 玉ねぎ 赤ピーマン コーン パセリ にんにく 生姜 人参 セロリ キャベツ 干しぶどう オレンジピール	696	25.3
14	火	【フランス料理】 ココアパン ぎゅうにゅう しるみざかなのエスカベージュ ラタトゥイユ フランスふうポテトスープ 	牛乳 メルルーサ ベーコン 調理用牛乳	パン 薄力粉 なたね油 オリーブ油 上白糖 バター じゃがいも	ホールトマト ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく 人参 かぼちゃ スクキニー なす トマト 長ねぎ	630	25.6
15	水	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ごもくきんぴら こんさいのごまじる	牛乳 鶏肉 卵 白みそ 豚肉 油揚げ 赤みそ	精白米 パン粉 上白糖 白いりごま 片栗粉 ごま油 白すりごま	長ねぎ 生姜 ごぼう 人参 さやいんげん 大根 こんにゃく	679	30.1
16	木	トマトとツナのスパゲティ ぎゅうにゅう かいそうサラダ レモンケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ わかめ 卵 調理用牛乳	スパゲティ なたね油 上白糖 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり レモン汁	695	29.9
17	金	ターメリックライス ぎゅうにゅう とりにくのスパイスあげ じゃがいものレモンふうみサラダ キャベツのチャウダー	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 調理用牛乳 あさり(水煮)	精白米 押し麦 バター 上白糖 白すりごま 片栗粉 なたね油 じゃがいも 薄力粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 きゅうり レモン汁 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ピーマン	667	24.9
20	月	【読書月間メニュー】 ミルクパン ぎゅうにゅう 14ひきのかぼちゃのコロッケ りっちゃんのげんきサラダ ちいさなスプーンおばさんのパスタスープ	牛乳 豚肉 卵 ハム 塩昆布 かつお節 ベーコン	パン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 上白糖 マカロニ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 小松菜	712	25.1
21	火	【タイ料理】 ガバオライス ぎゅうにゅう ヤムウンセン タイふうえびのスープ 	牛乳 鶏肉 卵 えび	精白米 なたね油 上白糖 緑豆春雨	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 緑豆もやし 人参 きゅうり レモン汁 白菜 にら	648	30.1
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんぶやき こまつなとあぶらあげのごまいため とんじり	牛乳 鯖 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 白すりごま 黒いりごま なたね油 上白糖 白いりごま じゃがいも	人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	651	33.6
23	木	【沖縄慰霊の日】 おきなわそば ぎゅうにゅう クレープイリチー サターアングダー 	牛乳 かまぼこ 豚肉 刻み昆布 卵	蒸し中華麺 なたね油 黒砂糖 上白糖 薄力粉	葉ねぎ 紅生姜 緑豆もやし 人参 干し椎茸 こんにゃく	715	26.8
24	金	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう すましじる あじさいゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 寒天 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン汁 小松菜 ぶどうジュース	628	25.0
27	月	コーンピザトースト ぎゅうにゅう わかめサラダ クラムチャウダー	牛乳 チーズ わかめ ベーコン あさり(水煮) 調理用牛乳 生クリーム	パン マヨネーズ 上白糖 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉	玉ねぎ コーン パセリ 小松菜 大根 人参 にんにく 生姜	686	26.6
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのやくみソースかけ やさしいごまみそあえ みそしる	牛乳 鯖 わかめ 白みそ 油揚げ 赤みそ	精白米 上白糖 白すりごま ごま油	生姜 葉ねぎ にんにく ほうれん草 人参 きゅうり えのきたけ 長ねぎ 小松菜	610	27.0
29	水	カレーうどん ぎゅうにゅう さかなとやさしいのこみソースかけ こまえさんのエダマメ れいとうみかん	牛乳 豚肉 メルルーサ	片栗粉 うどん なたね油 じゃがいも 上白糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく ピーマン エリンギ 生姜 枝豆 冷凍みかん	584	28.3
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボギョウザのあますあんかけ きりぼしだいこんのナムル ちゅうかうオニオンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 ごま油 餃子の皮 薄力粉 上白糖 片栗粉 三温糖	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら 切り干し大根 大豆もやし 人参 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜	628	19.7

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)