



読書月間が始まります。
梅雨の時期なので、雨の日は読書はいいがですか？
今日は、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	木	ソースやきそば ぎゅうにゅう ちゅうかポテト はるさめスープ	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	なたね油 蒸し中華麺 さつまいも 三温糖 緑豆春雨 片栗粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 緑豆もやし 生姜 茹でたけのこ 白菜 小松菜	606	22.7
2	金	【歯と口の健康週間】 こんぶとだいずのカミカミごはん ぎゅうにゅう かえりにぼし さつまじり	牛乳 鶏肉 刻み昆布 大豆 カタクタイウシ 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 白いりごま 上白糖 片栗粉 なたね油 さつまいも	人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	599	24.9
5	月	【読書月間メニュー・ぎつねのホイティ】 ぎつねのホイティのひよこまめカレー ジョア ホイティのしろみぎかなのフライ かいそうこんにゃくサラダ	ジョア 鶏肉 ひよこ豆 メルルーサ 卵 わかめ	精白米 なたね油 薄力粉 上白糖 パン粉 ごま油 白いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり 緑豆もやし キャベツ こんにゃく	671	25.1
6	火	【読書月間メニュー・ジブリ】 アリエッタのチーズパン ぎゅうにゅう シータのシチュー ハニーサラダ	牛乳 チーズ 豚肉	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールのトマト キャベツ きゅうり コーン	661	28.0
7	水	【韓国料理】 ごはん ぎゅうにゅう トッカルビ こんにゃくともやしのナムル かんこくふうわかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	精白米 上白糖 ごま油 白いりごま 片栗粉 白すりごま	長ねぎ にんにく にら 緑豆もやし 人参 小松菜 こんにゃく	655	29.4
8	木	【読書月間メニュー・大どろぼうホッペンロッツ】 どろぼうピラフ ぎゅうにゅう ローストチキン ポテトフライいりざワークラウト なぞきのこのスープ	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
9	金	しろごまだんたんうどん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ だいずいりごぼうチップス	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 白みそ いか 大豆	なたね油 白ねりごま 上白糖 うどん 白すりごま 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 ごぼう	657	28.2
12	月	【入梅メニュー】 うめわかごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき からしあえ すましじる あじさいゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 白みそ 絹ごし豆腐 寒天 カルピス ゼラチン	精白米 白いりごま パン粉 上白糖 片栗粉	梅干し 長ねぎ 生姜 人参 白菜 小松菜 大根 わけぎ ぶどうジュース	618	26.5
13	火	【フランス料理】 ココアパン ぎゅうにゅう しろみぎ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	ホールのトマト ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ にんにく 人参 かぼちゃ スズキニ なす トマト 長ねぎ	617	25.5
14	水	【読書月間メニュー・赤毛のアン】 アンのチキンライス ぎゅうにゅう アンのぐだくさんスープ アンのフルーツケーキ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆水煮 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 赤ビーマン コーン パセリ にんにく 生姜 人参 セロリ キャベツ レーズン さやいんげん オレンジピール	612	24.0
15	木	わふうスープスバゲティ ぎゅうにゅう かいそうサラダ ベーコンポテトパイ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉かつお わかめ	スパゲティ なたね油 片栗粉 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	693	23.5
16	金	【沖縄料理・6月17日沖縄返還協定調印】 ごはん ぎゅうにゅう さかなのごまマヨやき にんじんしりしり もずくのみそじる	牛乳 鯖 白いんげん豆水煮 ツナ 卵 油揚げ もずく 赤みそ 白みそ	精白米 マヨネーズ 黒いりごま なたね油	人参 玉ねぎ 緑豆もやし にら 長ねぎ 小松菜	651	28.6
19	月	【ベルギー料理】 トースト・シャンピニオン ぎゅうにゅう サラダリエジョワーズ ワートルソーイ (スープ)	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉	パン バター 片栗粉 じゃがいも 上白糖	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ レモン汁 パセリ さやいんげん セロリ 人参	606	20.9
20	火	だいずとかぼちゃのかきあげどん ぎゅうにゅう あすかじる オレンジ	牛乳 大豆 粉かつお 卵 鶏肉 調理用牛乳 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ごぼう かぼちゃ しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ オレンジ	650	19.9
21	水	【読書月間メニュー・ぐりとぐら】 ぐりとぐらのカステラ ぎゅうにゅう ぐりとぐらサラダ にんじんとインゲンとたまごのスープ	牛乳 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 さやいんげん	685	21.2
22	木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう パンサンスー れいとうみかん	牛乳 豚肉 ハムみそ ハム	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 茹でたけのこ エリンギ 干し椎茸 人参 きゅうり 冷凍みかん	590	24.1
23	金	【沖縄慰霊の日】 シシジュシー ぎゅうにゅう イナムドゥチ サーターアングギー	牛乳 豚肉 刻み昆布 かまぼこ 生揚げ 白みそ 卵	精白米 上白糖 薄力粉 黒砂糖 なたね油	人参 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	623	24.3
26	月	【大分料理】 のっぺじろのつけうどん ぎゅうにゅう とりてん キャロットケーキ	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 調理用牛乳	うどん 片栗粉 薄力粉 上新粉 なたね油 バター 上白糖 粉糖	人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 生姜 こんにゃく オレンジジュース	642	25.1
27	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき オニオンチップサラダ ポテトいりやさいスープ	牛乳 鰯 ハム ベーコン	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま じゃがいも	生姜 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	635	25.7
28	水	【読書月間メニュー・給食番長】 ぎゅうしょくばんちようのカレーライス ぎゅうにゅう ぎゅうしょくばんちようのひじきサラダ すいか	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 すいか	665	21.3
29	木	【トルコ料理】 トルコふうさばサンド ぎゅうにゅう チョパン・サラタス (サラダ) ドマテス・チョルバス (スープ)	牛乳 鯖 ヨーグルト ひよこ豆 ベーコン 調理用牛乳	パン 片栗粉 なたね油 オリーブ油 上白糖 薄力粉	生姜 レモン汁 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく ホールのトマト	621	27.0
30	金	【鹿児島県奄美料理】 けいはん ぎゅうにゅう いかとやさいのあげに れいとうみかん	牛乳 卵 鶏肉 いか	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 さつまいも	人参 干し椎茸 小松菜 生姜 葉ねぎ にんにく ビーマン 冷凍みかん	627	26.2

(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。)