



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かですか？今月は、本に出てくる料理が献立に登場します。

# 令和6年度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	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん おもにからだをつくるものになる	きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになる	みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるものになる	エネルギー k cal	タンパク質 g
3	月	【読書月間メニュー・大どろぼうホットエンブレッド】 どろぼうピラフ ギョウにゅう おどろぼうのローストチキン ポテトフライいりザワークラウト 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 生姜 キャベツ きゅうり セロリ しめじ まいたけ エリンギ えのきたけ	594	23.4
4	火	【歯と口の健康週間】 カミカミごまだれどん ギョウにゅう カミカミみそしる かんきつるい	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 片栗粉 三温糖 中ざら糖 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 切干し大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜 柑橘	634	30.4
5	水	【トルコ料理】 トルコふうさばサンド ギョウにゅう 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 ホールトマト	602	26.7
6	木	ごはん ギョウにゅう とうふいりまつかぜやき かわりきんぴら なまあげとごぼうのみそしる	牛乳 鶏肉 絞豆腐 調理用牛乳 卵 白みそ 豚肉 生揚げ 赤みそ	精白米 パン粉 三温糖 白いりごま なたね油 じゃがいも ごま油 上白糖	長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 さやいんげん 小松菜 こんにゃく	610	26.7
7	金	ちゅうかつけめんごみそあじ ギョウにゅう かぼちゃのつみあげ メロン	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 なたね油 餃子の皮	緑豆もやし きゅうり 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ かぼちゃ メロン	614	26.4
10	月	【入梅メニュー】 うめわかごはん ギョウにゅう にくじゃが にらたまじる	牛乳 わかめご飯の素 豚肉 さつまいも 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	精白米 白いりごま なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉	梅干し 玉ねぎ 人参 茹でたけのこ さやいんげん にら 白滝	600	29.3
11	火	ココアパン ギョウにゅう さかなのディアブルソースかけ やさいとしめじのソテー キャベツのチャウダー	牛乳 鱈 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 緑豆もやし ほうれんそう キャベツ クリームコーン	604	24.5
12	水	【読書月間メニュー・赤毛のアン】 アンのチキンライス ギョウにゅう 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 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 干しブドウ さやいんげん オレンジピール	666	25.4
13	木	とりしおうどん ギョウにゅう たこべったん しらたきいりきんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 かまぼこ タコ 卵 豚肉	うどん ごま油 薄力粉 なたね油 じゃがいも 上白糖 白いりごま	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 コーン キャベツ ごぼう 生姜 さやいんげん 白滝	603	25.5
14	金	【読書月間メニュー・ゆうすげ村の小さな旅館】 ごはん ギョウにゅう さわらのおろしかけ だいこんサラダ いなかじる	牛乳 鯖 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 薄力粉 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	615	27.4
17	月	【読書月間メニュー・サラダで元気、ベーコンわすれちゃだめよ】 くらざとうパン ギョウにゅう とりにくのプレーゼ りっちゃんのにげんきサラダ ベーコンとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム ボンレスハム 塩昆布 かつお節 ベーコン 卵	パン 薄力粉 なたね油 バター 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり コーン	622	30.2
18	火	ホイコーローどん ギョウにゅう えのきいりふたにくとほくさいのスープ かんきつ	牛乳 豚肉 赤みそ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 茹でたけのこ キャベツ 緑豆もやし 干し椎茸 長ねぎ ピーマン 白菜 えのきたけ かんきつ	590	29.6
19	水	【食育の日】 むぎごはん ギョウにゅう さばのこうみやき とりにくとやさいのうまみ みそしる	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 押し麦 上白糖 ごま油 なたね油 さといも	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 さやいんげん 緑豆もやし にら	599	29.6
20	木	【読書月間メニュー・給食番長】 きゅうしょくばんちょうのカレーライス ジョア きゅうしょくばんちょうのひじきサラダ キャロットゼリー	ジョア 豚肉 ひじき 寒天 セラチン	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 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジジュース	614	19.0
21	金	【沖縄慰霊の日】 おきなわそば ギョウにゅう クープイリチー サーターアムダギー	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 生姜 酢漬 緑豆もやし 人参 干し椎茸 こんにゃく	651	26.6
24	月	バターライス ギョウにゅう さかなのムニエルクリームトマトソースかけ ジャーマンポテト キャベツときのこスープ	牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン	精白米 バター 薄力粉 なたね油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく パセリ 人参 キャベツ マッシュルーム えのきたけ	599	23.5
25	火	【読書月間メニュー・ピーターラビット】 ミルクパン ギョウにゅう じゃがいもとグレーピーのこみ ピーターラビットのとくせいサラダ にんじんケーキ	牛乳 豚肉 卵	パン なたね油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 粉砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれんそう パセリ	718	26.6
26	水	【鹿児島県奄美地域料理】 けいはん ギョウにゅう さかなとやさいのあげに れいどうみかん	牛乳 卵 鶏肉 メルルーサ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃがいも	人参 干し椎茸 小松菜 生姜 葉ねぎ にんにく ピーマン 冷凍みかん	591	28.8
27	木	【読書月間メニュー・ぐりとぐら】 だいこんおろしとツナのサブティ ギョウにゅう ぐりとぐらサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ツナ 粉かつお のり 卵	スバゲティ なたね油 上白糖 じゃがいも オリーブ油 ほうちみつ 薄力粉 バター	玉ねぎ レモン汁 大根 葉ねぎ 人参 きゅうり コーン	697	24.0
28	金	ごはん ギョウにゅう レンコンいりとりつくね たまごいりほろめスープ こんさいじる	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 薄力粉 マヨネーズ 三温糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 なたね油 さといも	玉ねぎ レンコン 葉ねぎ 生姜 人参 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	605	23.1

(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。)