



6月のこんだてひょう

品川区立源氏前小学校

★6月給食目標:正しく手を洗い、せいけつに気をつけよう



日	曜日	牛乳	こんだて	あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月		ガパオライス はるさめ 春雨サラダ バナナケーキ ★パースデー給食★	大豆 鶏ひき肉 ハム 牛乳 卵	米 胚芽米 三温糖 春雨 サラダ油 ごま油 バター 小麦粉	さやいんげん たまねぎ パプリカ バジル にんにく きゅうり にんじん もやし パナナ	665	25
2	火		あんかけ焼きそば あお 青 のりポテトビーンズ あおな 青菜のスープ	豚肉 大豆 あおのり 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん じゃがいも	もやし キャベツ 小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん	610	25
3	水		くろさとう 黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ミックスチーズ ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん	635	25
4	木		ごはん かみかみふりかけ さわらのしょうが風味焼き 6月4日～10日 歯と口の健康週間 かふう 華風きゅうり とんじろ 豚汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸削り節 さわら 昆布 豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	ねぎ しょうが きゅうり ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく にんじん	607	31
5	金		た 炊き込みごはん たからに 宝煮 いな 田舎汁 かじる	鶏肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 油揚げ みそ 冷凍豆腐	米 胚芽米 スパゲティ 三温糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	607	26
8	月		エビピラフ チリコンカン やさい 野菜スープ オレンジゼリー	むきえび 鶏肉 大豆 豚ひき肉 きんとき豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 三温糖	パセリ にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト キャベツ オレンジジュース	587	24
9	火		ごはん さばのごましょうゆ焼 や 焼き あ 揚げ野菜のきんぴら しる みそ汁	さば みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま ねりごま ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう さやいんげん にんじん れんこん 大根 小松菜	639	26
10	水		セサミトースト ポークシチュー こまつな 小松菜サラダ	豚肉 牛乳	食パン バター 三温糖 はちみつ 小麦粉 サラダ油 赤ざらめ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜	555	21
11	木		うめ 梅ごはん いわし漬 つ け揚げ あ こじる 呉汁 あじさいゼリー 入梅献立	小いわし みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 粉寒天 豆乳 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぷん サラダ油 上白糖	梅干し しょうが にんじん 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう ぶどうジュース アセロラジュース	611	22
12	金		ドライカレー ようふうたまご 洋風卵スープ メロン	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん サラダ油 じゃがいも	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ メロン	609	23
16	火		わかめごはん こうみあ とりの香味揚げ ごまあえ しる みそ汁	わかめ 鶏肉 赤みそ 牛乳 みそ 冷凍豆腐 油あげ	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 三温糖 でんぷん ごま じゃがいも サラダ油	ねぎ しょうが にんじん もやし 小松菜 えのきだけ たまねぎ キャベツ	688	26
17	水		ミルクパン 鮭のパン粉焼き コーンサラダ とうもろこし ポテトのポタージュ	鮭 牛乳 生クリーム 豆乳	ミルクパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 サラダ油 三温糖 バター じゃがいも	にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 小松菜 パセリ たまねぎ	604	28
18	木		ごはん ちやーぼーさい いかのチリソース ちゅうか 炒合菜 中華コーンスープ	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にら にんじん 小松菜 ホールコーン クリームコーン たまねぎ もやし	603	26
19	金		ジャージャーメン はくさい 白菜スープ れいとう 冷凍みかん	赤みそ 豚ひき肉 八丁みそ ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん	干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 白菜 冷凍みかん	576	24
22	月		ごはん アジフライ し 煮びたし じる ごまキムチ汁	あじ 油揚げ 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま ねりごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 白菜キムチ ごぼう もやし にら	633	28
23	火		カレーうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	豚肉 油揚げ ひじき ツナ クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳	冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぷん 小麦粉 上白糖	小松菜 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン	582	22
24	水		ピザトースト レモンサラダ やさい 野菜の豆乳スープ とうもろこし	ミックスチーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり にんじん もやし レモン 小松菜	554	24
25	木		メキシカンライス ホールコーンスープ ホキのエスカベッシュ	鶏肉 ホキ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 三温糖 でんぷん じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト レモン にんにく ホールコーン キャベツ	587	26
26	金		ビビンバ わかめスープ パインアップル	卵 赤みそ 豚肉 生わかめ 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖	小松菜 もやし ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ パインアップル	578	24
29	月		おやこどん 親子丼 あますに もやしの甘酢煮 しる みそ汁	卵 凍り豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	さやいんげん たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり もやし えのきだけ 大根 小松菜	607	26
30	火		チャーハン はるさめ 春雨スープ チーズ入 い りぱりぱりひじき	卵 豚肉 ダイスチーズ ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 春雨	ピーマン ねぎ にんじん もやし 干しいたけ えのきだけ 小松菜 たまねぎ しょうが	587	22

★献立は行事や食材の都合により変更になる場合があります。