



6月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日	曜日	しゅしょく	の み もの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)	
					ちやく のもと	ねつやちから のもと	からだのちょうしを ととのえる		
2	月			振り替え休日					
3	火	こんぶふりかけ ごはん		さばのしおやき こんにゃくのおかかいため みつばのすましじる	ちりめん,糸けすり節 塩昆布,牛乳,さば,ちくわ 鶏肉,わかめ,木綿豆腐 こんぶ	米,米粒麦,ごま油 白いりごま,三温糖 油,こんにゃく	しょうが,にんじん,たけのこ さやいんげん,長ねぎ,糸みつば	567 (29.1)	
4	水	あんかけやきそば		だいずとじゃこのあまからあげ	か み か み メ ニ ュー	蒸し中華めん,油 でんぶん,ごま油 砂糖,白いりごま	しょうが,にんにく,たけのこ にんじん,キャベツ,たまねぎ チンゲンツァイ	563 (29.2)	
5	木	かやくごはん		きびなごのなんばんづけ とんじる		鶏ひき肉,油揚げ,牛乳 きびなご,豚肉,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,油,糸こんにゃく,砂糖 でんぶん,三温糖 板こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干し椎茸 しょうが,たまねぎ,ピーマン ねぎ,だいこん	609 (28.3)
6	金	とりごぼうピラフ		かみかみサラダ まめいりカレースープ		鶏肉,牛乳,ささいか ひよこまめ(乾),豚肉	米,油,砂糖,バター ごま油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,もやし きゅうり,キャベツ,にんにく たまねぎ,マッシュルーム	570 (23.8)
9	月	ごはん		さわらのねぎみそやき おかかあえ むらくもじる	牛乳,さわら,白みそ, けすり節,絹ごし豆腐 たまご	米,砂糖,白すりごま 三温糖,でんぶん	長ねぎ,こまつな,にんじん もやし,えのきたけ	580 (28.3)	
10	火	ココアパン		ポテトグラタン まめまめサラダ	牛乳,豚ひき肉,チーズ いんげんまめ(乾) 大豆,ベーコン	ココアパン,じゃがいも 油,はちみつ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム パセリ,キャベツ,もやし	585 (26.2)	
11	水	うめわかめごはん		やさいのごまみそに じゃこあえ	炊きこみわかめ,牛乳 豚肉,生揚げ,赤みそ ちりめん	米,油,じゃがいも こんにゃく,砂糖 白すりごま,ごま油	梅,だいこん,ごぼう,にんじん 干し椎茸,さやいんげん もやし,きゅうり	565 (22.1)	
12	木	こうやどうふいり おやこどん		きりぼしだいこんのサラダ	鶏肉,凍り豆腐 たまご,牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,三温糖,ごま油 白いりごま	にんじん,たまねぎ,こねぎ 切干しだいこん,きゅうり,もやし	577 (25.2)	
13	金	ジャージャーめん		えのきスープ くだもの(メロン)	豚ひき肉,大豆,赤みそ 八丁味噌,牛乳,鶏肉 わかめ	油,蒸し中華めん ごま油,三温糖,でんぶん	ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ 干し椎茸,たけのこ,こまつな,にんじん もやし,えのきたけ,メロン	614 (28.2)	
16	月	キムチぶたどん		むしとうもろこし はるさめスープ	豚肉,牛乳	米,米粒麦,ごま油 三温糖,緑豆はるさめ	にんにく,たまねぎ,ねぎ,はくさい キムチ,にら,にんじん,もやし チンゲンツァイ,とうもろこし	582 (22.8)	
17	火	ごはん		さけのなんぶやき にらたまスープ こまつなとにんじんのあまからあえ	牛乳,鮭,鶏肉 木綿豆腐,たまご	米,黒いりごま 白いりごま,はちみつ ごま油,でんぶん	にんじん,こまつな,もやし たまねぎ,にら	603 (29.6)	
18	水	はちみつレモン トースト		キャベツとウインナーのソテー こめこのクリームシチュー	牛乳,ソーセージ,鶏肉 豆乳,生クリーム	食パン,はちみつ,バター 油,じゃがいも,米粉	レモン,にんにく,キャベツ,こまつな にんじん,たまねぎ,マッシュルーム パセリ	592 (22.5)	
19	木	ごまみそうどん		ちくわのいそべあげ くだもの(さくらんぼ)	削り節,鶏肉,油揚げ かまぼこ,赤みそ,白みそ 豆乳,牛乳,ちくわ あおのり	冷凍うどん,白すりごま 小麦粉,でんぶん,油	たまねぎ,にんじん,干し椎茸 だいこん,こまつな,ねぎ,さくらんぼ	561 (25.6)	
20	金	チキンカレーライス		いとかんてんサラダ くだもの(こだますいか)	鶏肉,粉チーズ,牛乳 てんぐさ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,じゃがいも 小麦粉,はちみつ,砂糖 ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,もやし,小玉すいか	666 (21.2)	
23	月	シシジューシー		マーミナーチャンプルー ごまちんすこう	豚ばら,豚肩肉,刻み昆布 牛乳,豚肉,生揚げ 糸けすり節	米,油,三温糖 黒すりごま,でんぶん 小麦粉	にんじん,しょうが,さやいんげん キャベツ,もやし,赤ピーマン	591 (22.6)	
24	火	むぎごはん		さかなのヤンニョムソースかけ ワンタンスープ	牛乳,たら,鶏肉	米粒麦,米,でんぶん 小麦粉油,ワンタン ごま油	にんじん,たけのこ,乾しいたけ もやし,長ねぎ,しょうが チンゲンツァイ	576 (24.9)	
25	水	ベーコンときのこの わふうスパゲティ		ツナとえだまめのサラダ ♡おたんじょうびデザート♡	ベーコン,牛乳,ツナ 粉寒天,カルピス	スパゲティ オリーブ油,バター,油 砂糖	にんにく,にんじん,えのきたけ ほんしめじ,たまねぎ,エリンギ だいこん,きゅうり,えだまめ ぶどうジュース	586 (21.0)	
26	木	はいがパン		フィッシュアンドチップス やさいとむぎのスープ	牛乳,ホキ,ベーコン いんげんまめ(乾)	胚芽パン,小麦粉 でんぶん,油,じゃがいも 押麦	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	570 (25.9)	
27	金	ガバオライス		フォースープ みかんヨーグルト	鶏ひき肉,牛乳,鶏肉 ヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,三温糖 ごま油,フォア	しょうが,にんにく,エリンギ たけのこ,ピーマン,赤ピーマン 黄ピーマン,たまねぎ,バジル,にんじん もやし,しいたけ,レモン,にら,みかん缶	595 (24.8)	
30	月	ごはん		さばのこうみやき ごもくまめ さつまいものみそじる	牛乳,さば,大豆,鶏肉 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,砂糖,油,こんにゃく さつまいも	長ねぎ,にんにく,しょうが,ごぼう 干し椎茸,にんじん,さやいんげん だいこん,こまつな	647 (30.2)	

☆お誕生日給食の日には、6月生まれの児童にケーキとお誕生日カードを渡します。
お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。
☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。