



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)	
					ちやにくのもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる		
1	月	振替休業日							
2	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	か み か み メ ニ ュ ー	ちりめん,糸けすり節 塩昆布,牛乳,さば,竹輪 鶏むね肉,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	571 (29.2)
3	水	とりごぼうピラフ		かみかみサラダ ひよこまめいりカレースープ		鶏むね肉,牛乳 さきいか ひよこまめ,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)
4	木	あんかけやきそば		だいずとじゃこのあまからあげ くだもの（さくらんぼ）		えび,いか,豚肉,牛乳 大豆,ちりめん	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 チンゲンツアイ,さくらんぼ	563 (29.5)
5	金	ごもくおこわ		きびなごのからあげ こんにゃくサラダ　とんじる		鶏むね肉,油揚げ,牛乳 きびなご,豚肉 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,もち米,油,三温糖 小麦粉,でんぶん 糸こんにゃく,ごま油 白いりごま,じゃがいも	にんじん,ごぼう,干しいたけ にんにく,しょうが,もやし,きゅうり だいこん,ねぎ	572 (26.1)
8	月	キムチぶたどん		はるさめとたまごのちゅうかスープ えだまめ	豚肉,牛乳,たまご	水稲穀粒(七分つき米) 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 はくさいキムチ,にら,にんじん もやし,チンゲンツアイ,えだまめ	578 (25.5)	
9	火	パインパン		ポテトグラタン こめこマカロニのやさいスープ	牛乳,豚ひき肉,大豆 ピザチーズ,鶏むね肉 レンズまめ(乾)	パインパン じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム パセリ,キャベツ,こまつな	574 (26.5)	
10	水	ごはん		さけのなんぶやき　とうふのみそしる こまつなとにんじんのあまからあえ	牛乳,生サケ,昆布 木綿豆腐,わかめ 白みそ,赤みそ	米,黒いりごま 白いりごま,はちみつ ごま油	にんじん,こまつな,もやし,たまねぎ えのきだけ	556 (26.2)	
11	木	うめわかめごはん		みそにくじゃが じゃこのあえもの	炊きこみわかめ,牛乳 豚肉,八丁味噌,ちりめん	米,油,糸こんにゃく じゃがいも,三温糖 ごま油,砂糖	梅,にんじん,たまねぎ,ごぼう ぶなしめじ,さやいんげん もやし,きゅうり	575 (21.5)	
12	金	ベーコンときのこのわふうスパゲティ		ハニードレッシングサラダ ブルーベリーソースヨーグルト	鶏むね肉,ベーコン 刻みのり,牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ,バター オリーブ油,はちみつ 油,砂糖	にんにく,にんじん,えのきだけ しめじ,たまねぎ,エリンギ,キャベツ コーン,ブルーベリー,レモン	563 (21.3)	
15	月	こうやどうふいりおやこどん		はりはりサラダ くだもの（れいとうみかん）	鶏むね肉,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 冷凍みかん	631 (25.8)	
16	火	むぎごはん		さかなのヤンニョムソースかけ ワントンスープ	牛乳,まだら,鶏むね肉	米粒麦,米,でんぶん 小麦粉,油,ワントン ごま油	にんじん,たけのこ,干しいたけ もやし,長ねぎ,しょうが チンゲンツアイ	559 (24.9)	
17	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,豆乳 鶏もも肉,牛乳 生クリーム ひよこまめ,レンズまめ	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 ぶなしめじ,パセリ	589 (22.4)	
18	木	チキンカレーライス		いとかんてんサラダ くだもの（すいか）	鶏むね肉,レンズまめ 粉チーズ,牛乳,糸寒天	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,じゃがいも 油,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	674 (22.4)	
19	金	ごもくうどん		なつやさいのかきあげ ツナあえ	鶏むね肉,油揚げ 牛乳,ツナ	冷凍うどん,三温糖 小麦粉,でんぶん 油,砂糖	にんじん,だいこん,干しいたけ たけのこ,こまつな,ねぎ,コーン かぼちゃ,ごぼう,たまねぎ さやいんげん,キャベツ,レモン	567 (22.9)	
22	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 糸けすり節 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 えのきだけ	572 (28.3)	
23	火	タコライス		スヌイのスープ くだもの（パイナップル）	豚ひき肉,大豆,牛乳 鶏むね肉,もずく 木綿豆腐	米,米粒麦,油 三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ トマト缶,キャベツ,たけのこ にんじん,えのきだけ,パイナップル	611 (26.3)	
24	水	はいがパン		フィッシュアンドチップス スコッチブロス	牛乳,ホキ,ベーコン 鶏むね肉 いんげんまめ	胚芽パン,小麦粉 でんぶん,じゃがいも 油,押麦	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	558 (27.1)	
25	木	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 鶏むね肉,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 干しいたけ,たけのこ,こまつな にんじん,もやし,えのきだけ,メロン	614 (28.2)	
26	金	いわしのかばやきどん		だいこんときゅうりのうめかつお おふのすましじる	いわし,牛乳 糸けすり節,木綿豆腐 わかめ	米粒麦,米,でんぶん 小麦粉,油,砂糖,ごま油 白いりごま,生☆	しょうが,だいこん,きゅうり,ねり梅 えのきだけ,ねぎ	627 (26.0)	
29	月	ごはん		あじのなんばんづけ　からしあえ スナップエンドウのみそしる	牛乳,あじ,昆布 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,でんぶん 小麦粉,三温糖 じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン 黄ピーマン,もやし,にんじん こまつな,だいこん,スナップえんどう	559 (26.0)	
30	火	こまつなチャーハン		チンゲンサイのスープ ♡おたんじょうびデザート♡	たまご,ベーコン ちりめん,牛乳,寒天 鶏むね肉,木綿豆腐	水稲穀粒(七分つき米) ごま油,油,でんぶん 砂糖	こまつな,たまねぎ,だいこん にんじん,ぶなしめじ チンゲンツアイ,みかん缶	576 (22.5)	

☆お誕生日給食の日には、6月生まれの児童に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。