

6月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				I初 ^{じつ} 級 ^{ぐわん} - たんぱく質 ^{しつ} (中学年)
	しゅしよく 主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物	ちょうみりょう 調味料など	
2月	キムチクッパ	○	はるさめサラダ ポテトチップス もと2ねん1くおみくエスト	★豚肉/★たまご/わかめ/赤みそ/★牛乳	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ/★白ごま/じゃがいも	はくさいキムチ/にんじん/干し椎茸/はくさい/ねぎ/キャベツ/きゅうり	鶏がら/日本酒/塩/しょうゆ/コチジャン/酢/洋がらし	567 kcal 20.1 g
3火	チキンライス	○	たらのハーブパンこやし じゃがいもとかぼちゃのポタージュ	鶏肉/★牛乳/★すけとうだら/★粉チーズ/★ベーコン/★調理用牛乳/★生クリーム	米/押麦/なたね油/オリーブ油/ソフトパン粉/じゃがいも	にんじん/玉葱/マッシュルーム/グリーンピース/レモン汁/にんにく/かぼちゃ	塩/こしょう/トマトケチャップ/白ワイン/バジル/ハーブ/乾燥パセリ/鶏がら	623 kcal 26.6 g
4水	トマトラーメン	○	かわりサモサ こだまスイカ インドのしょうり	★ベーコン/★豚肉/★牛乳/★ツナ水煮/★ダイスチーズ	蒸し中華めん/なたね油/三温糖/ぎょうざの皮/じゃがいも/小麦粉	にんにく/しょうが/ねぎ/ホールトマト缶/にんじん/はくさい/もやし/ほうれんそう/玉葱/パセリ/★小玉すいか	トウバンジャン/トマトケチャップ/日本酒/塩/こしょう/しょうゆ/オイスターソース/鶏がら/カレー粉	582 kcal 24.6 g
5木	むぎごはん	○	ほっけのしおやき やさいのこまだれかけ とりにくのすきやき	★牛乳/★ほっけ/鶏肉/焼き豆腐/★板なしかまぼこ	米/押麦/★白ごま/三温糖/なたね油/しらたき	こまつな/キャベツ/もやし/にんじん/ごぼう/はくさい/ねぎ/えのきだけ	塩/しょうゆ/酢/日本酒/本みりん	598 kcal 30.8 g
6金	むぎごはん のりのつくだに	○	チキンチキンごぼう かきたまじる	のり/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご/わかめ	米/押麦/三温糖/でんぶん/なたね油/★白ごま	ごぼう/えだまめ/えのきだけ/ねぎ	しょうゆ/本みりん/塩/こしょう/日本酒/だし昆布/うすくちしょうゆ	599 kcal 25.6 g
9月	だいずいドライカレー	○	フレンチサラダ あじさいセリー	大豆/★豚肉/★牛乳/粉寒天	米/押麦/なたね油/三温糖/上白糖	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ホールトマト缶/干しぶどう/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/ぶどうジュース	ターメリック/塩/こしょう/白ワイン/カレー粉/ガラムマサラ/しょうゆ/ウスターソース/トマトケチャップ/酢/サイダー	592 kcal 19.9 g
10火	たきこみごはん	○	しゃものなんばんづけ しおにくじゃが	油揚げ/★牛乳/★しゃも/★豚肉	米/押麦/なたね油/三温糖/糸こんにゃく/じゃがいも	にんじん/ごぼう/ぶなしめじ/ねぎ/玉葱/干し椎茸/さやいんげん	うすくちしょうゆ/本みりん/日本酒/酢/だし昆布/塩/こしょう/しょうゆ	605 kcal 24.3 g
11水	ちりめんうめわかごはん にゅうばいこんだて	○	いわしのあまみそかけ けんちんじる	★ちりめん/炊きこみわかめ/★牛乳/★開きいわし/白みそ/豆腐/油揚げ	米/押麦/★白ごま/でんぶん/小麦粉/なたね油/三温糖/じゃがいも/ごま油	カリカリ梅/しょうが/玉葱/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	しょうゆ/日本酒/ウスターソース/本みりん/トマトケチャップ/一味とうがらし/だし昆布/塩	635 kcal 26.7 g
12木	ペペロンチーノ	○	かいそうサラダ バナナケーキ	★ベーコン/いか/★牛乳/海藻ミックス/★たまご/豆乳	スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/ごま油/三温糖/★白ごま/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖	にんにく/玉葱/マッシュルーム/ピーマン/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/バナナ	塩/白ワイン/こしょう/しょうゆ/酢/ペーキングパウダー	629 kcal 23.2 g
13金	ナシゴレン インドネシアのしょうり	○	ソトアヤム カルボナーラポテト	鶏肉/★えび/★牛乳/鶏肉/★ベーコン/★調理用牛乳/★生クリーム	米/押麦/なたね油/三温糖/ビーフン/ごま油/じゃがいも	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ピーマン/冷凍ホールコーン/しょうが/キャベツ/もやし/ねぎ	日本酒/トウバンジャン/しょうゆ/オイスターソース/トマトケチャップ/塩/こしょう/コリアンダー/クミン/鶏がら/ブラックペッパー	573 kcal 20.6 g
16月	むぎごはん	はっこう	コロッケ ポイルキャベツ あかだしみそしる	★発酵乳/鶏ひき肉/豆腐/油揚げ/わかめ/ハ丁みそ/赤みそ	米/押麦/じゃがいも/なたね油/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉	玉葱/にんじん/キャベツ/えのきだけ	塩/こしょう/中濃ソース/だし昆布	592 kcal 22.4 g
17火	うぐいすきなこあげパン	○	マカロニの とうにゅうクリームに ニースふうサラダ	うぐいすきな粉/★牛乳/鶏肉/豆乳/★ツナ水煮	★コッペパン/なたね油/三温糖/マーガリン(乳不使用)/小麦粉/マカロニ/じゃがいも/オリーブ油	玉葱/にんじん/はくさい/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/さやいんげん/にんにく/レモン汁	塩/鶏がら/白ワイン/こしょう/乾燥パセリ/酢	636 kcal 23.6 g
18水	さんしょくどん	○	とうがんのすましじる バナナ	★たまご/鶏肉/★牛乳/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/★白ごま/でんぶん/上白糖	こまつな/とうがん/しょうが/干し椎茸/にんじん/えのきだけ/★バナナ	塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/うすくちしょうゆ/だし昆布	582 kcal 24.7 g
19木	ターメリックライス ホワイトソースかけ	○	ジュリアンスープ あまなつみかん	鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム/★牛乳	米/なたね油/★バター/小麦粉	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/キャベツ/★甘夏みかん	ターメリック/白ワイン/塩/こしょう/しょうゆ/鶏がら	559 kcal 18.9 g
20金	なつのかおりごはん	○	さばのこうみやき キムチとんじる	★ちりめん/★牛乳/★さば/★豚肉/豆腐/赤みそ	米/押麦/★白ごま/三温糖/ごま油/なたね油/じゃがいも/糸こんにゃく	きゅうり/みょうが/しそ葉/しょうが/カリカリ梅/たくあん/にんにく/ねぎ/だいこん/にんじん/ごぼう/はくさいキムチ	しょうゆ/塩/一味とうがらし/だし昆布	592 kcal 28.8 g
23月	クファージュシー おきなわけんのきょうどりしょうり	○	イナムドッチ にんじんシリシリ	★豚肉/干ひじき/★板なしかまぼこ/★牛乳/生揚げ/白みそ/★ツナ水煮/★たまご	米/三温糖/なたね油/板こんにゃく	干し椎茸/にんじん/葉ねぎ/だいこん/こまつな	しょうゆ/塩/日本酒/鶏がら/★厚削り節/うすくちしょうゆ	614 kcal 25.4 g
24火	ソースやきそば	○	バンバンジーサラダ マラーカオ ちゅうごくのしょうり	★豚肉/あおのり/★牛乳/ささみフレーク/白みそ/★たまご/豆乳	なたね油/蒸し中華めん/★白ごま/三温糖/ごま油/小麦粉/黒砂糖	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/きゅうり	しょうゆ/塩/こしょう/ウスターソース/中濃ソース/酢/一味とうがらし/ペーキングパウダー	541 kcal 23.2 g
25水	ハニーコッペ	○	ポークビーンズ パリパリサラダ	★牛乳/大豆/★豚肉	★コッペパン/マーガリン(乳不使用)/はちみつ/なたね油/じゃがいも/三温糖/ワンタンの皮	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/きゅうり	鶏がら/赤ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/トマトチリソース/塩/こしょう/しょうゆ/酢	614 kcal 24.0 g
26木	むぎごはん	○	さわらのしおこうじやき わさびあえ ひつまじる いわてけんのきょうどりしょうり	★牛乳/★さわら/鶏肉/油揚げ	米/押麦/塩こうじ/なたね油/さつまいも/小麦粉	キャベツ/もやし/にんじん/こまつな/ごぼう/だいこん/はくさい/ねぎ	しょうゆ/粉わさび/だし昆布/塩/本みりん	593 kcal 26.4 g
27金	なつやさいかレー	○	ゆでとうもろこし フルーツミックス 2ねんせいとうもろこしかわむき	鶏肉/★牛乳	米/押麦/じゃがいも/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/なす/ピーマン/かぼちゃ/トマト/とうもろこし/みかん缶/★パイン缶/★もも缶/りんご缶	白ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ウスターソース/トマトピューレ/ガラムマサラ/しょうゆ/鶏がら	675 kcal 19.3 g
30月	ごくごはんのかきあげどん なごしのほうえ	○	ごじる れいとうみかん もと4ねん1くおみくエスト	あずき/★たまご/★牛乳/鶏肉/大豆/赤みそ/白みそ	米/もち米/押麦/あわもち/もちきび/さつまいも/小麦粉/なたね油/じゃがいも	玉葱/にんじん/ごぼう/えだまめ/だいこん/ねぎ/こまつな/★冷凍みかん	塩/だし昆布	639 kcal 22.4 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。