

6月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめい			1人1日たんぱく質(中学年)
			おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{たもの} 食べ物	おもにエネルギーのもとになる ^{たもの} 食べ物	おもに ^{からだ} 体の ^{ちょうし} 調子を整える ^{ととのたもの} 食べ物	
1月	キムチクッパ	○	豚肉/★たまご/わかめ/赤みそ	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油	はくさいキムチ/にんじん/干し椎茸/はくさい/ねぎ	546 kcal
	チョレギサラダ		★焼き竹輪/わかめ	なたね油/ごま油/三温糖/★白いりごま	きゅうり/にんじん/キャベツ/にんにく	19.8 g
	あおのりポテトチップス		あおのり	なたね油/じゃがいも		
2火	ミルクパン	○		★ミルクパン		546 kcal
	たらのハーブパンこやし		★すけとうだら/★粉チーズ	オリーブ油/ソフトパン粉	レモン汁/にんにく	31.4 g
	セビーチェ		★えび/いか	なたね油	キャベツ/きゅうり/にんじん/赤たまねぎ/玉葱/レモン汁	
	とうにゅうみそスープ		ベーコン/豆腐/白みそ/豆乳	じゃがいも	玉葱/にんじん/ほうれんそう	
3水	えびレタスチャーハン	○	鶏ひき肉/★えび	米/押麦/なたね油/ごま油	にんにく/玉葱/レタス	579 kcal
	はるまき		鶏ひき肉	なたね油/はるまきの皮/小麦粉/緑豆はるさめ/三温糖/でんぷん	しょうが/たけのこ水煮/もやし/干し椎茸	22.4 g
	にらたまスープ		豆腐/★たまご	でんぷん/ごま油	にんじん/もやし/にら/ねぎ	
4木	きりぼしそぼろどん	○	鶏ひき肉	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん	しょうが/玉葱/にんじん/切干しだいこん/干し椎茸	545 kcal
	けんちんじる		豆腐/油揚げ	ごま油/板こんにゃく/じゃがいも	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/こまつな	19.5 g
	こだまスイカ				小玉すいか	
5金	むぎごはん	○		米/押麦		639 kcal
	さばのたつたあげ		★さば	でんぷん/なたね油	しょうが	27.6 g
	じゃことわかめのからしあえ		わかめ/★ちりめん	★白いりごま/三温糖/ごま油	キャベツ/にんじん	
	あかだしみそしる		油揚げ/豆腐/わかめ/八丁みそ/赤みそ	じゃがいも	玉葱/えのきたけ	
8月	トマトラーメン	○	ベーコン/豚肉	蒸し中華めん/なたね油/三温糖	にんにく/しょうが/ねぎ/ダイストマト缶/にんじん/はくさい/もやし/ほうれんそう	572 kcal
	ししゃものごまフライ		★ししゃも/★たまご	小麦粉/★黒いりごま/ソフトパン粉/なたね油		24.6 g
	メロン				★メロン	
9火	むぎごはん	○		米/押麦		598 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん/なたね油/三温糖/★白いりごま	ごぼう/冷凍えだまめ	24.9 g
	かきたまじる		豆腐/★たまご/わかめ		えのきたけ/ねぎ	
	かんきつうい				柑橘類	
10水	だいずいドライカレー	○	大豆/豚ひき肉	米/押麦/なたね油	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ピーマン/ダイストマト缶/干しぶどう	593 kcal
	かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油/ごま油/三温糖/★白いりごま/★白すりごま	キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	20.6 g
	あじさいゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	
11木	ちりめんうめわかごはん	○	★ちりめん/炊きこみわかめ	米/押麦/★白いりごま	カリカリ梅	604 kcal
	いわしのあまみそかけ		★いわし/白みそ	でんぷん/小麦粉/なたね油/三温糖	しょうが/玉葱	26.6 g
	わさびあえ				キャベツ/もやし/にんじん/こまつな	
	なめこのみそしる		豆腐/わかめ/赤みそ/白みそ		だいこん/こまつな/なめこ/ねぎ	
12金	ひじきごはん	○	大豆/干ひじき/油揚げ	米/もち米/なたね油	にんじん	562 kcal
	ちくぜんに		鶏肉	板こんにゃく/なたね油/三温糖	れんこん/ごぼう/にんじん/干し椎茸/たけのこ水煮/さやいんげん	21.3 g
	こまつなのびたし		油揚げ	三温糖	こまつな/はくさい/ぶなしめじ	
	れいとうみかん				冷凍みかん	
15月	むぎごはん	発酵乳		米/押麦		584 kcal
	かぼちゃコロッケ		鶏ひき肉	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	かぼちゃ/玉葱/にんじん	20.2 g
	キャベツとパプリカのサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/きゅうり/にんじん/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/玉葱	
	もずくとうふのスープ		冷凍もずく/豆腐		にんじん/えのきたけ/こまつな/ねぎ	
16火	ガーリックトースト	○		★ソフトフランスパン/オリーブ油/マーガリン(乳不使用)	パセリ	551 kcal
	トマトとじゃがいものスープ		豚肉	じゃがいも/なたね油/小麦粉	にんじん/玉葱/ダイストマト缶/パセリ	20.4 g
	ニースふうサラダ		★ツナ水煮	じゃがいも/オリーブ油/三温糖	キャベツ/きゅうり/にんじん/さやいんげん/にんにく/レモン汁	

17 水	もろこしごはん	○		米/もち米	冷凍ホールコーン	580 kcal
	さけのしおこうじき		★生サケ	塩こうじ		27.6 g
	みそバターじる		豚肉/白みそ	ごま油/じゃがいも/★バター	にんにく/にんじん/玉葱/もやし/ねぎ/こまつな	
	メロン				★メロン	
18 木	メキシカンライス	○	ウインナー	米/押麦/マーガリン(乳不使用)/なたね油	にんにく/玉葱/にんじん/冷凍ホールコーン/マッシュルーム/グリーンピース	574 kcal
	ひよこまめのスープ		ベーコン/ひよこまめ	なたね油/じゃがいも	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ	16.7 g
	スパイシーポテト			なたね油/じゃがいも/でんぷん		
19 金	むぎごはん	○		米/押麦		633 kcal
	つくだに		塩昆布/★ちりめん/★粉かつお	★白いりごま/三温糖		24.9 g
	とうふのからしやき		豚ばら/豆腐	なたね油/糸こんにゃく/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/ねぎ	
	きゅうりたくあんあえ			ごま油/★白いりごま	きゅうり/だいこん/たくあん	
22 月	ネギしおぶたどん	○	豚肉	米/押麦/ごま油/★白いりごま/でんぷん	ねぎ/にんにく/玉葱/えのきだけ/もやし/レモン汁/にら	628 kcal
	ちゅうかたまごスープ		豆腐/★たまご	でんぷん	にんじん/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな/ねぎ	24.4 g
	とうにゅう あんにんどうふ		粉寒天/豆乳	上白糖	もも缶/みかん缶/★パイン缶/レモン汁	
23 火	クファージュシー	○	豚ばら/干ひじき/★板なしかまぼこ	米/三温糖/なたね油	干し椎茸/にんじん/葉ねぎ	590 kcal
	イナムドゥチ		豚ばら/★板なしかまぼこ/生揚げ/白みそ	板こんにゃく	にんじん/干し椎茸/だいこん/こまつな	24.2 g
	にんじんシリシリ		★ツナ水煮/★たまご	なたね油/★白すりごま	にんじん	
24 水	むぎごはん	○		米/押麦		610 kcal
	とりてん		鶏肉	小麦粉/上新粉/なたね油	しょうが	28.8 g
	だいこんのサラダ		★ツナ水煮	三温糖/なたね油	だいこん/にんじん/きゅうり/冷凍ホールコーン/玉葱	
	だんごじる		油揚げ/白みそ/赤みそ	小麦粉	ごぼう/にんじん/だいこん/はくさい/干し椎茸/ねぎ	
25 木	なすとトマトの スパゲッティ	○	大豆/豚ひき肉	スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/三温糖	なす/玉葱/にんじん/しょうが/にんにく/ダイストマト缶/パセリ	580 kcal
	レモンドレッシング サラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/もやし/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン汁/玉葱	23.0 g
	こめこのきなこケーキ		きな粉/豆乳	米粉/上白糖/なたね油		
26 金	なつのやくみごはん	○	★ちりめん	米/★白いりごま	きゅうり/みょうが/しそ葉/しょうが/カリカリ梅/たくあん	627 kcal
	さばのこうみやき		★さば	三温糖/ごま油	にんにく/しょうが/ねぎ	29.1 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	糸こんにゃく/ごま油/なたね油/三温糖	もやし/きゅうり/にんじん	
	キムチとんじる		豚肉/豆腐/赤みそ	なたね油/じゃがいも	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/はくさいキムチ	
29 月	なつやさいかレー	○	鶏肉	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	686 kcal
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	21.4 g
	フルーツの ヨーグルトかけ		★ヨーグルト(全脂無糖)		★パイン缶/みかん缶/もも缶	
30 火	ごこくごはんの かきあげどん	○	★たまご	米/もち米/押麦/あわもち/もちぎび/★黒いりごま/小麦粉/なたね油/三温糖	玉葱/にんじん/ピーマン/冷凍ホールコーン	565 kcal
	とうがんのすましじる		豆腐		とうがん/しょうが/干し椎茸/にんじん/えのきだけ/こまつな	17.4 g
	こだまスイカ				小玉すいか	

※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。