

6月のこんだて

令和7年

北区立滝野川第五小学校

2日(月) むぎごはん さんがやき いそあえ みそしる ぎゅうにゅう 568kcal,29.9g,17.3g 牛乳,アジ,鶏肉,たまご さば節,のり,豆腐,油揚げ,わかめ 米,押麦,パン粉,上白糖 ねぎ,しょうが,にんじん キャベツ,もやし,玉葱	3日(火) ⑪ながさきけん チャンボンめん ジャーマンポテト フルーツ白玉 ぎゅうにゅう 565kcal,22.5g,16.1g 豚肉,えび,かまぼこ 牛乳,ベーコン,豆腐 めん,油,じゃがいも バター,白玉粉,上白糖 にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,キャベツ,チンゲンサイ パイン,みかん,黄桃,もやし	4日(水) ドライカレー じゃこいりサラダ バナナ ぎゅうにゅう 646kcal,26.1g,21.8g 豚肉,大豆,牛乳,じゃこ わかめ 米,押麦,バター 油,小麦粉,上白糖 にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,マッシュルーム キャベツ,もやし,バナナ	5日(木) ⑫こうちけん かつおめし ぐるに かきたまみそしる 抹茶チョコマフィン ぎゅうにゅう 620kcal,23.1g,19.2g さば節,かつお,鶏肉 生揚げ,豆腐,たまご,牛乳 米,押麦,上白糖,ごま,チョコ こんにゃく,でんぶん,小麦粉,バター しょうが,ごぼう,にんじん だいこん,きぬさや ねぎ,こまつな	6日(金) ⑬ほっかいどう むぎごはん ざんぎ どさんこじる ぎゅうにゅう 574kcal,22.8g,19.7g 牛乳,鶏肉,豚肉 米,押麦,油,上白糖,でんぶん 小麦粉,じゃがいも,バター しょうが,にんにく,キャベツ コーン,にんじん,もやし ねぎ
9日(月) いかときのこのクリームライス だいこんサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう 609kcal,21.9g,23.4g 鶏肉,牛乳,いか ベーコン,たまご 米,押麦,バター,油 小麦粉,上白糖,でんぶん にんじん,玉葱,ぶなしめじ マッシュルーム,きゅうり,キャベツ だいこん,レモン,はくさい,コーン	10日(火) なめし すきやきふうに みそしる ぎゅうにゅう 615kcal,28.0g,19.9g 牛乳,豚肉,焼き豆腐,わかめ 米,油,ごま,上白糖 しらたき,じゃがいも だいこん葉,のざわな漬 にんじん,はくさい,ねぎ 玉葱	11日 いわしのかばやきどん やきにくサラダ いなかじる ぎゅうにゅう 734kcal,29.6g,26.5g いわし,牛乳,豚肉,油揚げ 米,押麦,油,でんぶん 上白糖,油,ごま しょうが,キャベツ,もやし にんにく,にんじん,玉葱 ごぼう,だいこん,かぼちゃ	12日(木) とりなばんうどん くきワカメのサラダ おからマフィン ぎゅうにゅう 634kcal,21.6g,28.3g 鶏肉,油揚げ,牛乳 くきわかめ,たまご,おから うどん,油,上白糖 ごま,小麦粉,バター,はちみつ しょうが,にんじん,だいこん 椎茸,ねぎ,ほうれんそう キャベツ,もやし	13日(金) ウイナーライス かぼちゃサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう 613kcal,19.4g,24.7g ウィンナー,鶏肉,牛乳,ハム ベーコン,レンズまめ 米,油,バター,じゃがいも マカロニ トマトジュース,にんじん,玉葱 マッシュルーム,かぼちゃ,きゅうり キャベツ,こまつな
16日(月) ⑭おおいとけん むぎごはん とりてん にらともやしのかぼすあえ だんごじる ぎゅうにゅう 600kcal,25.9g,21.6g 牛乳,鶏肉,たまご さば節,豚肉 米,押麦,油,小麦粉 上白糖,ごま油,こんにゃく にら,もやし,にんじん かぼす,ごぼう,だいこん	17日(火) こうやどうふのそぼろどん キャベツのあえもの みそしる ぎゅうにゅう 580kcal,24.9g,19.2g 鶏肉,凍り豆腐,牛乳 油揚げ 米,押麦,油,上白糖 でんぶん,ごま油 しょうが,にんじん,たけのこ 椎茸,さやいんげん,キャベツ もやし,だいこん,こまつな,玉葱	18日(水) サンラータンめん バリバリサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 553kcal,21.7g,18.1g 豚肉,たまご,牛乳 ヨーグルト 油,ごま油,でんぶん,めん ワナタンの皮,上白糖,ごま しょうが,にんじん,たけのこ,ねぎ 椎茸,玉葱,チンゲンサイ,もやし キャベツ,みかん,パイン,バナナ	19日(木) あげパン(まっちゃん) いとくてんサラダ ポークビーンズ ぎゅうにゅう 605kcal,21.0g,26.6g 牛乳,糸寒天,大豆,豚肉 パン,油,上白糖,ごま油 バター,小麦粉,じゃがいも キャベツ,にんじん,もやし 玉葱,マッシュルーム	20日(金) ⑮ひょうごけん たこめし さわらのレモンふうみやき やさいの汁 みそしる ぎゅうにゅう 559kcal,29.4g,18.1g たこ,油揚げ,牛乳,さわら 生揚げ 米,油,でんぶん,バター にんじん,椎茸,レモン キャベツ,ほうれんそう なめこ,ねぎ,コーン
23日(月) ちゅうかどん かぶときゅうりのピリから みそしる ぎゅうにゅう 555kcal,22.5g,13.1g 豚肉,いか,えび,牛乳 わかめ 米,押麦,油,でんぶん 上白糖,ごま油,じゃがいも 椎茸,にんじん,たけのこ はくさい,チンゲンサイ 玉葱,きゅうり,かぶ	24日(火) ☆おたんじょうびぎゅうしよく☆ ひじきとうめのふりかけごはん ちくぜんに みそしる ぎゅうにゅう 540kcal,22.3g,14.4g じゃこ,牛乳,こんぶ 鶏肉,豆腐 米,押麦,ごま油 こんにゃく,上白糖,じゃがいも 梅干し,ごぼう,にんじん だいこん,きぬさや,なめこ ねぎ	25日(水) ジャージャーめん かきたまじる フルーツゼリー ぎゅうにゅう 655kcal,26.8g,20.1g 豚肉,大豆,牛乳,豆腐 たまご,粉寒天 めん,油,ごま油 上白糖,でんぶん しょうが,にんにく,椎茸,ねぎ たけのこ,にんじん,にら,もやし きゅうり,こまつな,みかん,パイン	26日(木) はちみつトースト ツナサラダ ブラウンシチュー ぎゅうにゅう 620kcal,25.8g,32.0g 牛乳,ツナ,大豆,豚肉 パン,はちみつ,バター,油 ごま油,上白糖,小麦粉,じゃがいも キャベツ,にんじん,もやし コーン,玉葱,マッシュルーム	27日(金) むぎごはん みそしる さけのボテサラやき きりばしだいこんのにつけ ぎゅうにゅう 593kcal,28.5g,18.3g 牛乳,さけ,チーズ 油揚げ,豆腐 米,押麦,じゃがいも マーガリン,油,上白糖 切干しだいこん,にんじん キャベツ,こまつな
30日(月) のざわなチャーハン はるまき さつまいのみそしる ぎゅうにゅう 724kcal,28.9g,26.7g 豚肉,牛乳,鶏肉,大豆,油揚げ 米,油,上白糖,ごま油,はるまきの皮 小麦粉,はるまき,こんにゃく,さつまいも しょうが,ねぎ,のざわな漬 たけのこ,もやし,椎茸 にんじん,だいこん	衛生に気をつけて食事をしよう ・6月の誕生日給食は、 6月24日(火)に行います <今年度の給食>「たべものりょうこうをしよう」 6月は5県の給食が提供されます ※献立は都合により、変更する場合があります。			【こんだての見方】 献立名 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal, g, g 赤…血や肉になるもの 黄…熱や力のもとになるもの 緑…体の調子を整えるもの