



北 区 立 田 端 小 学 校
校 長 平 野 哲 士
栄養士 寺 口 綾 音

～6月のこんだてよていひょう～

2日(月) メキシカンライス ビーンズサラダ こめこのポタージュスープ  559Kcal 20.5g 16.3g ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ とうにゅう とりにく こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも じょうしんこ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ピーマン キャベツ こまつな もやし しょうが ぶなしめじ クリームコーン	3日(火) クッパ ナムル パインケーキ  610kal 24.3g 19.9g ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ なると たまご ヨーグルト こめ むぎ ごまあぶら いりごま こむぎこ さとう あぶら ねぎ だいずもやし にんじん きゅうり パインかん	4日(水)【Happyにんじんの日】 てりやきチキンバーガー じゃこサラダ おしむぎスープ  544Kcal 27.9g 25.5g ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ベーコン ミルクパン さとう あぶら ごまあぶら むぎ ねりごま いりごま オリーブオイル じゃがいも キャベツ もやし にんじん セロリ ホールコーン にんにく たまねぎ こまつな	5日(木)【運動会応援献立】 じゃこごはん たいのしおやき きりぼしだいこんのもの あかだしみそしる  636Kcal 32.6g 21.0g ぎゅうにゅう ちりめん たい あぶらあげ やきちくわ とうふ はちょうみそ みそ こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	6日(金) いためそばのごもくあんかけ おかかポテト すいか  568Kcal 26.8g 16.7g ぎゅうにゅう ぶたにく むぎえび いとけずりぶしうずらたまご ちゅうかめん あぶら ごまあぶら バター でんぷん じゃがいも にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし にんにく すいか
うんどうかいふりかえきゅうじつ 運動会振替休日	10日(火) タンメン コマイのかんろに フルーツのヨーグルトかけ  554Kcal 24.2g 16.6g ぎゅうにゅう ぶたにく コマイ ヨーグルト ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぷん さとう しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ もやし にら ほししいたけ みかんかん パインかん キャベツ	11日(水) 【入梅献立】 むぎごはん いわしのうめに ごまあえ じゃがいものみそしる  559Kcal 26.5g 16.2g ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ こめ むぎ さとう すりごま じゃがいも しょうが うめぼし こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	12日(木) ピラフ チリコンカン オニオンドレッシングサラダ  669Kcal 30.2g 22.3g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ピザチーズ いんげんまめ こめ バター あぶら さとう すりごま いりごま にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ マッシュルーム にんにく ホールトマト もやし きゅうり キャベツ	13日(金) むぎごはん さけのしおこうじやき そらまめ ごまキムチじる れいとうみかん



602Kcal 33.0g 15.0g

ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ

こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも
ねりごまそらまめ ごぼう にんじん だいこん
はくさいキムチ こまつな れいとうみかん

※献立は都合により、変更する場合があります。