



献立表

〈6月のめあて〉

じょうぶな歯にしよう

令和6年度

文京区立駒本小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	かみかみごはん	豚肉,赤みそ	精白米,こんにゃく,油,砂糖,★白ごま	人参,ピーマン,ごぼう,きくらげ	602 kcal
	ひじきサラダ	ひじき	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ	27.0 g
	じゃがたまスープ	ベーコン,★たまご	じゃがいも,でんぷん	えのきだけ,れんこん,ホールコーン	19.5 g
5 水	ジャンバラヤ	鶏肉	精白米,油	玉ねぎ,人参	2.5 g
	きのこのペンネ	ベーコン	★ペンネ,油	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン	625 kcal
	いろいろなお豆のスパイススープ	大豆,ひよこ豆,レンズ豆		赤ピーマン,ダイストマト	24.0 g
6 木	ココア揚げパン		★ココアパン,砂糖,油	しめじ,えのきだけ,えりんぎ,にんにく	2.2 g
	ポークビーンズ	白いんげん豆,大豆,ベーコン,豚肉	砂糖,油,じゃがいも,コーンスターチ	かぼちゃ,玉ねぎ,セロリ,	639 kcal
	じゃこ入りサラダ	★ちりめんじゃこ	砂糖,油	玉ねぎ,人参,ダイストマト	24.2 g
7 金	こぎつね寿司	鶏肉,油揚げ,刻みのり	精白米,砂糖,★白ごま	人参,しめじ,れんこん,さやいんげん	603 kcal
	おくずかけ	生揚げ	じゃがいも,白滝,でんぷん	人参,ごぼう	22.0 g
	あじさいゼリー	粉寒天,★カルピス	砂糖	ぶどうジュース	19.4 g
10 月	ポークカレーライス	豚肉	精白米,油,じゃがいも,米粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ	1.8 g
	コールスローサラダ		砂糖		615 kcal
			油	キャベツ,ホールコーン,きゅうり,人参	21.8 g
11 火	新ごぼうごはん	★しらす干し	精白米,もち米,ごま油,砂糖	ごぼう	19.8 g
	さばの塩焼き	★さば			1.9 g
	ごまお浸し	油揚げ,赤みそ,白みそ	砂糖,★白ごま	小松菜,もやし,キャベツ,人参	628 kcal
12 水	みそ汁	★粉チーズ,ツナ	じゃがいも	えのきだけ	25.9 g
	ツナマヨネーズトースト	★粉チーズ,ツナ	★食パン,マヨネーズ(卵不使用)		26.4 g
	コーンシチュー(豆乳)	豆乳,鶏肉	油,じゃがいも,米粉	玉ねぎ,人参,クリームコーン,ホールコーン	26.6 g
13 木	果物(国産バレンシアオレンジ)			★オレンジ	643 kcal
	麦ご飯				25.2 g
	いかのチリソース	いか	精白米,押麦	玉ねぎ,人参,クリームコーン,ホールコーン	31.5 g
14 金	黄金おひたし		でんぷん,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,長ねぎ	25.5 g
	たまごスープ	ベーコン,★たまご	砂糖,油	ホールコーン,小松菜,もやし,人参	21.4 g
	青大豆ご飯	鶏肉,刻み昆布,青大豆,油揚げ	でんぷん	玉ねぎ	2.5 g
17 月	ほっけのバターしょうゆ焼き	★ほっけ	★バター	人参	596 kcal
	じゃこ入おひたし	★ちりめんじゃこ		人参,小松菜,キャベツ,もやし	28.4 g
	吉野汁	鶏肉,豆腐	でんぷん	大根,長ねぎ,人参	20.4 g
18 火	上海あんかけやきそば	豚肉,いか,★えび	★蒸し中華めん,油,でんぷん	人参,玉ねぎ,きくらげ,もやし,チンゲン菜	2.4 g
	パイゼリー	粉寒天	砂糖		635 kcal
				パイ缶	27.2 g
19 水	梅じゃこご飯(ごま入)	★ちりめんじゃこ	精白米,★白ごま	カリカリ梅	14.9 g
	けんちん煮	豚肉,豆腐	ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	2.5 g
	焼き油揚げ入り辛子和え	油揚げ	油	キャベツ,もやし,小松菜	612 kcal
20 木	ご飯		精白米		27.0 g
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉,生揚げ,白みそ	油,砂糖	生姜,ピーマン,キャベツ,人参,しめじ	21.1 g
	めかぶのたまごスープ	鶏肉,めかぶわかめ,★たまご	じゃがいも,油	キャベツ,もやし,小松菜	2.3 g
21 金	果物(メロン)			★メロン	640 kcal
	ハニーセサミトースト		★食パン,★バター,はちみつ,★白ごま		30.8 g
	元気サラダ	ハム(アレルゲンなし),刻み昆布	油,砂糖	玉ねぎ,人参	23.2 g
22 土	ミネストローネ	豚肉,ひよこ豆,大豆	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,キャベツ,ダイストマト	28.7 g
					2.4 g
	いわしの蒲焼き丼	★いわし	精白米,でんぷん,砂糖,油	生姜	593 kcal
23 日	もやしときゅうりのポン酢あえ	カットわかめ	砂糖	もやし,きゅうり,レモン果汁	24.3 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ,油揚げ	じゃがいも	小松菜	20.5 g
					2.2 g
24 月	ショア	飲み物はショア			576 kcal
	たいめし	★まだい,刻みのり	精白米		30.7 g
	いかと野菜の煮物	いか,鶏肉,生揚げ	油,じゃがいも	大根,しめじ,人参	11.8 g
25 火	紅白すまし汁	★赤かまぼこ,白かまぼこ,カットわかめ		人参,長ねぎ	2.9 g
	ジャージャー麺	豚肉,赤みそ	★蒸し中華めん,油,砂糖,ごま油	人参,もやし,きゅうり,ホールコーン	596 kcal
	フルーツポンチ(さくらんぼ入り)	粉寒天	でんぷん	玉ねぎ,にんにく,生姜	24.3 g
26 水	フルーティン		砂糖	りんごジュース,レモン果汁,みかん缶	20.1 g
	ご飯		精白米	パイ缶,★黄桃缶,★さくらんぼ	2.7 g
	赤魚の西京焼き	★赤魚,西京みそ	砂糖		631 kcal
27 木	切干大根の含め煮	油揚げ,大豆,豚肉	油,つきこんにゃく,砂糖	切干大根,人参,グリーンピース	33.6 g
	のっぺい汁	鶏肉,豆腐	こんにゃく,でんぷん,里芋	人参,ごぼう,大根,干し椎茸	20.2 g
	ミートパン	豚肉,★ピザチーズ	★ココアパン,油,米粉	人参,ごぼう,大根,干し椎茸	2.5 g
28 金	イタリアンサラダ		油,砂糖	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,人参,ダイストマト	610 kcal
	田舎風スープ	豚肉,高野豆腐	油,じゃがいも,春雨	人参,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン	29.3 g
				生姜,玉ねぎ,人参,キャベツ	27.0 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【6月4日(火)】6月4日から10日は歯と口の健康週間です。これに合わせ、よくかんで食べてほしい食材を組み込んだ「かみかみごはん」を提供します。

【6月24日(月)】25日は駒本小学校開校70周年!!お祝いの給食を提供します。お楽しみに!

今月の平均エネルギー：614Kcal
たんぱく質：25.6g
エネルギー目標値：611~650Kcal
たんぱく質：21.1~32.5g