



# 6月の予定献立表



家庭数

令和元年度

文京区立湯島小学校

日	曜	主食	副食 デザート	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	豚丼	野菜のみそドレッシング	牛乳	牛乳、豚肉、みそ	米、砂糖、ごま油、油、押麦、てんぷん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、だいこん	600	21.7
5	水	チキンピラフ	野菜スープ、小松菜マフィン	牛乳	鶏肉、牛乳、卵	米、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖	にんじん、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、しょうが、ねぎ、キャベツ、小松菜、しめじ	653	20.3
6	木	ハニーセサミトースト	ホワイトシチュー、カラフルサラダ	牛乳	鶏肉、クリーム、牛乳、ひよこ豆	食パン、バター、油、はちみつ、じゃが芋、小麦粉、ねりごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、パセリ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、赤黄ピーマン、赤黄パプリカ	645	23.0
7	金	麦ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き、大豆おひたし、みそ汁	牛乳	牛乳、生揚げ、鮭、みそ、こんぶ、大豆	米、押麦、砂糖、バター	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、えのき、もやし	592	26.6
10	月	パンパン	豚肉のトマト煮、グリーンサラダ	牛乳	牛乳、ひよこ豆、豚肉	パンパン、油、砂糖、じゃが芋、米粉	にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム、いんげん	627	22.0
11	火	ゆかりごはん	豚肉とじゃが芋のみそ煮、野菜の甘酢かけ	牛乳	豚肉、みそ、牛乳、こんぶ	米、じゃが芋、油、押麦、こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、キャベツ	617	21.4
12	水	きびごはん	いかと大豆のカリントがらめ、野菜おひたし、みそ汁	牛乳	いか、牛乳、みそ、油揚げ、大豆、こんぶ	米、きび、てんぷん、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、しょうが、もやし、小松菜、にら	639	30.3
13	木	こぎつねずし	吉野汁、りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、こんぶ、豆腐、寒天	米、砂糖、てんぷん	にんじん、きぬさや、だいこん、ねぎ、しめじ、小松菜、りんご、りんごジュース	600	23.4
14	金	あんかけ焼きそば	大豆と小魚と芋のいり煮、くだもの	牛乳	豚肉、牛乳、大豆、かえり煮干し	砂糖、油、てんぷん、ごま油、中華めん、さつま芋	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、エリンギ、もやし、小松菜、くだもの	712	29.6
17	月	ジャンバラヤ	お豆のスープ、マスタードサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン、ひよこ豆、鶏肉、いんげん豆、レンズ豆	米、じゃが芋、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、セロリ、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、もやし	587	20.4
18	火	焼きピロシキ	ポルシチ、くだもの	牛乳	牛乳、豚肉	ミルクパン、油、米粉、じゃが芋、てんぷん	にんじん、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、トマト、くだもの、しめじ	608	24.3
19	水	ブルコギ丼	わかめと卵のスープ	牛乳	豚肉、牛乳、鶏肉、わかめ、卵	油、砂糖、米、押麦、てんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、にら、りんご、しょうが、もやし、とうもろこし	592	21.8
20	木	麦ごはん	家常豆腐、ナムル	牛乳	生揚げ、みそ、豚肉、牛乳、八丁みそ	米、押麦、油、砂糖、てんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ、小松菜、もやし	612	24.9
21	金	【文京区和食の日】 ごはん	さばのごぼう照り焼き、人参と玉ねぎとじゃこのきんぴら、卵の花汁	緑茶	鶏肉、生揚げ、おから、みそ、さば、こんぶ、豚肉、じゃこ	米、砂糖、てんぷん、油、じゃが芋、ごま油	しめじ、えのき、小松菜、ねぎ、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、いんげん	595	25.1
24	月	ごはん	鶏肉のみそ焼き、ひじきサラダ、かきたま汁	牛乳	鶏肉、牛乳、みそ、油揚げ、ひじき、こんぶ、ツナ、豆腐、卵	米、油、てんぷん、砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、だいこん、小松菜、レモン、とうもろこし、もやし、ねぎ、えのき	595	27.6
25	火	ポテトチーズパン	ポークビーンズ、オレンジゼリー	牛乳	牛乳、チーズ、大豆、ひよこ豆、ベーコン、豚肉、寒天	油、じゃが芋、砂糖、リトファス、てんぷん	玉葱、ピーマン、とうもろこし、にんじん、オレンジジュース、トマト	605	24.0
26	水	けんちんうどん	しそあえ、サイコロパンパキン	牛乳	牛乳、こんぶ、鶏肉、油揚げ	うどん、油、里芋、こんにゃく、砂糖、さつま芋、バター	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、かぼちゃ	593	19.3
27	木	麦ごはん	魚のフライ、野菜のからしあえ、みそ汁	牛乳	牛乳、わかめ、みそ、あじ、卵、こんぶ	米、パン粉、砂糖、ごま油、小麦粉、油、押麦	えのき、小松菜、だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ	602	23.3
28	金	ポークカレーライス	いんげんのサラダ、くだもの	牛乳	牛乳、豚肉	米、油、じゃが芋、砂糖、米粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、いんげん、くだもの、とうもろこし	685	19.0

※ 食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。

## 6月の給食目標

- えいせい き しよくじ  
• 衛生に気をつけて食事をしましょう。
- じょうぶ ほね は  
• 丈夫な骨や歯をつくりましょう。

