

令和4年度 6月 こんだてひょう



中野区立中野第一小学校

日	献立名	牛乳	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	1週間 たんぱく質 脂質 炭水化物	
1 水	ごはん	○		米,押麦		601	kcal
	のりのつくだに		のり	三温糖		22.1	g
	あつあげとやさいのそばろ		生揚げ,★豚肉	油,三温糖	だいこん,にんじん,だけのこ,さやえんどう	19.3	g
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油,三温糖	にんじん,キャベツ,こまつな,しめじ	82.3	g
2 木	とりごぼうピラフ	○	鶏肉,★ベーコン	米,米粒麦,ソフトタイプマーガリン,油	玉葱,赤ピーマン,にんにく,ごぼう	619	kcal
	くきわかめいりサラダ		青大豆,くきわかめ	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	21.2	g
	ごもくやさいスープ		鶏肉,豆腐	油	にんじん,玉葱,だけのこ,りょくとうもやし, チンゲンツァイ	26.0	g
						73.2	g
3 金	ごはん	○		米,米粒麦		634	kcal
	ごもくにくじゃが		★豚肉,油揚げ	こんにゃく,じゃがいも,油,三温糖	玉葱,にんじん,しょうが,だけのこ,さやいんげん	23.0	g
	ごまじゃこあえ		ちりめんじゃこ	三温糖,白いりごま	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,こまつな	16.3	g
	くだもの				★オレンジ	97.1	g
6 月	ごはん	○		米,押麦		623	kcal
	さかなのてりやき		さけ	三温糖,油	しょうが	28.2	g
	こんぶとさつまあげのいためもの		刻み昆布,さつま揚げ	しらたき,油,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	15.6	g
	のっぺいじる		鶏肉	さといも,こんにゃく,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ	88.2	g
7 火	シナモントースト	○		★食パン,ソフトタイプマーガリン, グラニュー糖		613	kcal
	ジャーマンポテト		★ベーコン	じゃがいも,パン粉,油	玉葱,パセリ,にんにく	18.4	g
	ウィンナーとマカロニのスープ		★ウィンナー	マカロニ,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー, しょうが,ねぎ	24.9	g
	りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース	80.0	g
8 水	ごはん	○		米,押麦		642	kcal
	こうやどうふとひきにくのにこみ		★豚肉,鶏肉,凍り豆腐,豆腐	油,三温糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸, グリーンピース	26.2	g
	ごますあえ		わかめ,焼き竹輪	三温糖,白すりごま	きゅうり,とうもろこし,切干しだいこん	17.9	g
	くだもの				★オレンジ	92.2	g
9 木	ジャンバラヤ	○	★ウィンナー,★ベーコン	米	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,セロリー, 青ピーマン,トマト缶	681	kcal
	じゃがいもパリパリサラダ			じゃがいも,三温糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,缶	20.0	g
	ヌードルスープ		鶏肉	★ヌードル,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	22.3	g
						97.7	g
10 金	うめちりごはん	○	梅ちりごはんの素,しらす干し	米		602	kcal
	とりのてりやき		鶏肉	三温糖,油		23.7	g
	こまつなかんてんサラダ		寒天	三温糖,ごま油,白すりごま	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんにく,しょうが	21.4	g
	だいこんとあぶらあげのみそしる		油揚げ,みそ		だいこん,ねぎ	73.6	g
13 月	ごはん	○		米,押麦		745	kcal
	コロッケ		★豚肉	じゃがいも,ポテトパウダー,油,小麦粉, パン粉	にんじん,玉葱	23.1	g
	ゆでキャベツ				こまつな,キャベツ,にんじん	21.2	g
	みそしる		豆腐,わかめ,みそ		ねぎ	114.1	g
14 火	ごはん	○		米		628	kcal
	なすのにくみそいため		★豚肉,みそ	じゃがいも,油,三温糖	なす,玉葱,にんじん,しょうが,にんにく	22.6	g
	さっぱりレモンしょうゆあえ		刻み昆布,かつお節	三温糖	はくさい,だいこん,レモン果汁	21.7	g
	ぐたくさんすましじる		鶏肉,生揚げ,わかめ		ごぼう,にんじん,だいこん,生しいたけ	81.1	g
15 水	じゃこわかめごはん	○	わかめごはんのもと,ちりめんじゃこ	米		644	kcal
	しんじゅだんご		★豚肉,鶏肉,★たまご	もち米,かたくり粉	玉葱,にんじん,干し椎茸,しょうが	26.2	g
	かふうづけ			ごま油,三温糖	きゅうり,にんじん,だいこん	18.4	g
	もやしとぶたにくのスープ		★豚もも,コマ	油,かたくり粉	にんにく,りょくとうもやし,にんじん,きょうな	88.0	g
16 木	あんかけやきそば	○	★豚肉,焼き竹輪	中華めん,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉葱,だけのこ,干し椎茸,にんじん, りょくとうもやし	633	kcal
	ちゅうかサラダ		★ボークハム	三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	21.8	g
	にゅうないどうふ		寒天,★牛乳,★クリーム	上白糖	ミックスフルーツ	20.4	g
						85.1	g
17 金	ちゃめし	○		米		609	kcal
	イカのごまみそマヨやき		★いか,みそ	白すりごま,エッグフリーマヨネーズ, 三温糖		25.9	g
	きゃべつのおかかあえ		かつお節	白いりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	18.7	g
	かきたまじる		豆腐,わかめ,★たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな	79.5	g

日	献立名	牛乳	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	1献立	
						たんぱく質	脂質 炭水化物
20月	ざっこくごはん	○		米,あわきび		620	kcal
	さかなのさいきょうやき		★さけ,西京みそ	三温糖,油	しょうが	30.0	g
	やさいのおひたし		かつお節	三温糖	こまつな,はくさい,アヲツツガ,もやし	17.7	g
	とりごぼうじる		鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	じゃがいも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,生しいたけ	80.9	g
21火	くろざとうパン	○		黒砂糖,パン		719	kcal
	マカロニグラタン		鶏肉,★牛乳,★ピザチーズ	マカロニ,油,小麦粉,★有塩バター	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	28.0	g
	ポテトスープ		鶏肉	じゃがいも,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー	30.7	g
						80.5	g
22水	たかなチャーハン	○	★豚肉,ちりめんじゃこ	米,米粒,麦,油	にんじん,ねぎ,たかな漬	606	kcal
	いもとまめのかりんとあげ		大豆	かたくり粉,油,じゃがいも,三温糖		24.8	g
	ちんげんさいのスープ		鶏肉,★たまご	油,かたくり粉	チンゲンツァイ,にんじん,ねぎ	19.1	g
						81.3	g
23木	ししじゅーしー	○	★豚肉,刻み昆布	米,なたね油,三温糖	しょうが	623	kcal
	にんじんシリシリ		まぐろ,缶詰	なたね油	にんじん	23.0	g
	マーミーナーチャンプル		豆腐,削り節,★たまご	なたね油	りよくとうもろやし,にら,にんじん	19.4	g
	もずくスープ		もずく,豆腐		生しいたけ,えのきだけ,にんじん,ねぎ	85.9	g
	あじさいゼリー		寒天,セラチン,カルビス	上白糖	ぶどうジュース,みかん缶		
24金	にんじんライス	○		米,米粒,麦	にんじん	690	kcal
	ぶたにくのアップルソースがけ		★豚肉	三温糖,油	しょうが,りんご,缶詰,玉葱	26.2	g
	カレーソテー		★ウィンナー	油	ブロッコリー,にんじん,キャベツ,玉葱	25.2	g
	ABCスープ			じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー	85.1	g
27月	ごはん	○		米		625	kcal
	さかなのきのこソースがけ		まだら	かたくり粉,油	しょうが,玉葱,ぶなしめじ,エリンギ	25.8	g
	いとかんてんのごますあえ		糸寒天	黒いりごま,白すりごま,三温糖	にんじん,キャベツ	16.3	g
	いなかじる		生揚げ,みそ	さといも,油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	90.0	g
28火	ごはん	○		米,押麦		674	kcal
	ほいこうろう		★豚肉,テンメンジャン,ハジミそ	油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,青ピーマン,キャベツ,にんじん,ねぎ	28.4	g
	ちゅうかわかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	19.9	g
	くだもの				メロン	92.2	g
29水	きのこのあんかけどん	○	★豚肉	米,ごま油,かたくり粉	しょうが,ぶなしめじ,えのきだけ,生しいたけ,はくさい,こまつな,にんじん,にんにく	591	kcal
	やさいのゆかりあえ		かつお節	ごま油	キャベツ,きゅうり,ゆかり	25.8	g
	むらくもじる		鶏肉,★たまご,豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	18.5	g
						78.1	g
30木	ガーリックライス	○		米,米粒,麦,ソフトタイプマーガリン	にんにく,パセリ	653	kcal
	スペインふうオムレツ		★ベーコン,★たまご	じゃがいも,オリーブ油	玉葱,にんじん,パセリ	20.6	g
	ベーコンとやさいのソテー		★ベーコン	油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,缶詰	23.5	g
	トマトとレタスのスープ		鶏肉	油	にんにく,にんじん,玉葱,レタス,トマト,缶,セロリー	86.9	g

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★給食費の引き落としは6月15日(水)を予定しています。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

今月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	640	24.3	20.7	334	95	2.1	3	275	0.4	0.52	35	4.4	2.4
基準値	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

6月の献立から

6月11日は「入梅」です。暦の上ではこの日を境に梅雨の季節に入ります。この時期に梅の木に実がなることから、「梅雨」という漢字が使われるそうです。梅は、食べ物を腐りにくくする効果があるので、ジメジメしたこの季節にぴったりの食材です。給食では前日の10日に梅を使った「うめちりごはん」をいただきます。

また、15日は6月の誕生石である真珠をイメージした「真珠だんご」、23日は「沖縄慰霊の日」に合わせて沖縄の郷土料理と季節の花のあじさいをイメージした「あじさいゼリー」をいただきます。