



# 6月のきゅうしょくこんだてひょう

品川区立鈴ヶ森小学校

ひ に ち	よ う び	も り つ け か た	こ ん だ て 名			食 品 名			エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g
			主 食	牛 乳	お か ず	ち に く ・ ほ ね ま つ く る	ち か ら や ね つ に な る	か ら だ の ち ょう し よ と と の え る		
1	火	ごはん	おやこどん		ごまあえ みそしる	卵 鶏肉 凍り豆腐 赤みそ みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 もやし えのきだけ キャベツ	596	25.8
2	水	マーボー ごぼん	マーボーどうぶ ごぼん		サンラータン みしょうかん	八丁みそ 赤みそ 冷凍豆腐 大豆 豚ひき肉 卵 鶏肉 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま 油 三温糖 ごま	にんにく 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ たけのこ えのきだけ もやし 黄豆粉	587	23.8
3	木	コッパン	コッパン		フライドフィッシュ ピリカラサラダ ポテトのポタージュ	ホキ 牛乳 生クリーム 豆腐	コンパン 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 食パン バター じゃがいも	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん もやし えのきだけ キャベツ バセリ	590	25.1
4	金	ごはん	ごはん かみかみつくだに		さわらのてりやき かふうもやし とんじる	ちりめんじゃこ 刺身昆布 糸揚げ豆腐 さわら 牛乳 赤みそ	米 米麹 三温糖 ごま油 じゃがいも 油	しょうが にら にんじん もやし ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく にんじん	596	29.5
6月4日～10日は歯と口の健康週間♪よくかむことを意識しましょう！										
7	月	チャーハン	チャーハン		ばりばりひじき はるさめスープ	卵 豚ひき肉 ひじき ダイスターズ 豚肉 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま油 小麦粉 ごま 三温糖 春雨	ピーマン ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ しょうが	615	21.2
8	火	セサミトースト	セサミトースト		ホワイトシチュー こまつなサラダ	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 豆腐	食パン ごま ねりごま はちみつ マーガリン 三温糖 小麦粉 油 じゃがいも	バセリ たまねぎ にんじん もやし レモン キャベツ 小松菜	614	21.2
9	水	ビビンバ	ビビンバ		わかめスープ パインアップル	卵 豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま油 油 三温糖	大根もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく 大根 えのきだけ パインアップル	600	24.2
10	木	ごはん	ごはん		あじのピリカラスソースがけ いとかんてんのごますあえ ごじる	あじ 糸落天 鶏肉 大豆 赤みそ みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま油 三温糖 油	ねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし ごぼう こんにゃく ピーマン 大根 干しいたけ	591	25.6
11	金	うめごはん	うめごはん		たからに いなかじる れいとうみかん	卵 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 赤みそ みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま油 三温糖 油	梅干し たまねぎ にんじん ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 冷凍みかん	651	24.7
14	月	シーフード スパゲティ	シーフード スパゲティ		ごまドレッシング たまごスープ	むきえび 粉チーズ いか 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 ごま油 ねりごま 三温糖 ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ホールトマト バセリ マッシュルーム きゅうり にんじん もやし キャベツ 小松菜	594	27.9
15	火	ひじきごはん	ひじきごはん		ししゃものいそべあげ もやしのあますに みそしる	大豆 鶏肉 油揚げ ひじき みそ あおりのししゃも 赤みそ 牛乳	米 米麹 三温糖 小麦粉 油 ごま 三温糖 じゃがいも	干しいたけ 糸こんにゃく にんじん もやし きゅうり えのきだけ キャベツ 小松菜	583	23.2
16	水	ドライカレー	ドライカレー		ホールコーンスープ オレンジゼリー	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 ベーコン アガー 牛乳	米 小麦粉 米麹 油 上白糖	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ホールコーン キャベツ たまねぎ オレンジジュース	609	20.0
17	木	ごはん	ごはん		イカフライ キャベツのおひたし ごまキムチじる (みそあじ)	卵 いか 糸揚げ豆腐 鶏肉 冷凍豆腐 白みそ 牛乳	米 米麹 三温糖 小麦粉 油 ねりごま ごま 油 じゃがいも	にんにく キャベツ 小松菜 白煮キムチ たまねぎ もやし にんじん ごぼう にら	602	25.2
18	金	くらざとうパン	くらざとうパン		ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 豆腐 ツナ ベーコン ひよこ豆	黒砂糖パン 小麦粉 油 じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ バセリ セロリ ホールトマト キャベツ にんじん たまねぎ	629	22.9
21	月	わかめごはん	わかめごはん		さけのしおやき ごもくまめ むらくもじる	わかめ 鮭 鶏肉 大豆 卵 刺身昆布 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま油 三温糖 でんぷん	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ にんじん 大根 小松菜 もやし	586	27.8
22	火	ごはん	ごはん		さかなのごまみそやき わかめのすのもの けんちんじる	みそ 赤みそ さわら 生わかめ 油揚げ 冷凍豆腐 牛乳	米 米麹 三温糖 ごま油 三温糖 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	582	24.1
23	水	コーンピラフ	コーンピラフ		タンドリ―チキン ABCスープ	鶏肉 プレンヨーグルト 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 米麹 三温糖 油 じゃがいも マカロニ	ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	607	22.8
24	木	ごはん	ごはん		しろみさかなのカレーチリソース チャーボーサイ ちゅうかコンスープ	たら 豚肉 たまご 牛乳	米 米麹 三温糖 でんぷん 油 ごま油 春雨	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にら にんじん にんにく しょうが たまねぎ クリームコーン ホールコーン チンゲンサイ	595	22.7
25	金	ツナピザトースト	ツナピザトースト		とうにゅうスープ れいとうみかん	ミルクチーズ ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム 豆腐 鶏肉	食パン 油 三温糖 バター じゃがいも でんぷん	ホールトマト たまねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム にんにく 小松菜 エリンギ にんじん 冷凍みかん	599	24.7
28	月	エビピラフ チリコンカン	エビピラフ チリコンカン		ジュリエンスープ ぶどうゼリー	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 きんと豆 ベーコン アガー 牛乳	米 米麹 三温糖 上白糖	バセリ にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ にんじん ぶどうジュース	619	22.5
29	火	ごはん	ごはん		いわしのつけあげ ピリカラこんにゃく さわにわん	いわし 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米麹 三温糖 でんぷん 油 三温糖	しょうが さやいんげん 糸こんにゃく たまねぎ にんじん もやし 大根 小松菜 干しいたけ	589	21.9
30	水	あんかけ やきそば	あんかけ やきそば		あおりのポテトビーンズ あおなのスープ	豚肉 なた豆 大豆 青のり ベーコン 牛乳	蒸し中華めん でんぷん 油 じゃがいも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	617	21.6

(21回)

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。  
 エネルギーとたんぱく質は、中学年(3・4年生)の栄養価です。  
 給食費の引き落としは27日です。前日までに入金をお願いします。