

令和3年度 6がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で補って ほしい食材
				あか	きいろ	みどり		
1	火		あぶたまどん よしのじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ とうふ ちくわ あぶらあげ	こめ はいがまい さとう でんぷん	たまねぎ はくさい もやし こまつな にんじん こんにゃく	592 23.4	豆類 藻類
2	水		ツナポテトサンド とうにゅうスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム ツナ こなかんでん	しょくパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ぶどうジュース	612 24.5	小魚 きのこ類
3	木		かやくごはん いわしのつけあげ さわにわん	ぎゅうにゅう こいわし あぶらあげ	こめ はいがまい さとう あぶら こめこ でんぷん	ごぼう こまつな にんじん さやいんげん ほししいたけ しょうが もやし だいこん たまねぎ えのきだけ	592 21.6	肉類 卵類
4	金		チリビーンズライス ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく	こめ はいがまい あぶら さとう	マッシュルーム セロリ トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	586 21.4	豆製品 乳製品
7	月		かばやきごはん みそしる	ぎゅうにゅう とりにく さんま みそ わかめ あぶらあげ	こめ はいがまい ごま でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうが もやし だいこん はくさい こまつな しめじ にんじん	681 23.8	魚類 果物
8	火		ピビンバ わかめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ こなかんでん	こめ はいがまい ごま こまあぶら あぶら さとう	こまつな もやし にんじん えのきだけ しょうが ねぎ だいこん りんごジュース	601 22.6	豆類 いも類
9	水		ツナ入りトマトクリームスパゲティ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく なまクリーム しろいんげんまめ	スパゲティ こめこ あぶら	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	627 24.5	小魚 藻類
10	木		ごはん のりのつくだに さわらのてりやき とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とうふ みそ きざみのり	こめ はいがまい ごま さとう みずあめ じゃがいも あぶら	だいこん しょうが ねぎ ごぼう こまつな にんじん こんにゃく	637 30.1	卵 小麦粉製品
11	金		アーモンドトースト ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	しょくパン マーガリン アーモンド さとう あぶら バター じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん こまつな	685 23.2	豆製品 きのこ類
14	月		さけとわかめのごはん ごもくまめ みそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいす わかめ あぶらあげ きざみこんぶ	こめ はいがまい ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし だいこん はくさい しょうが にんにく	609 28.1	小魚 乳製品
15	火		コーンピラフ ハンガリアンシチュー メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はいがまい あぶら こめこ じゃがいも	ホールコーン ビーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが メロン	667 19.7	魚類 藻類
16	水		ごはん あじのピリカラソースかけ ごじる	ぎゅうにゅう あじ とうにゅう あぶらあげ みそ だいす	こめ はいがまい ごま さとう あぶら こまあぶら	ビーマン ねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ	595 25.9	肉類 いも類
17	木		いためそば ビーンズポテト あおなのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん	キャベツ にんじん もやし しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ	612 23.0	卵 豆類
18	金		わかめごはん たまごやき やさいじる	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたひきにく ひじき あぶらあげ	こめ はいがまい ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ しめじ こまつな ほししいたけ	585 23.0	魚類 果物
21	月		ドライカレー ホールコーンスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく	こめ はいがまい あぶら こめこ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ ホールコーン	585 19.8	豆製品 きのこ類
22	火		ひじきごはん ししゃものなんばんづけ みそしる	ぎゅうにゅう だいす ひじき ししゃも みそ	こめ はいがまい さとう でんぷん あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい だいこん もやし えのきだけ こまつな	583 21.6	肉類 小麦粉製品
23	水		ブルコギどん ごまキムチじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ はいがまい ごまあぶら さとう じゃがいも ねりごま	りんご もやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ しょうが にんにく	594 22.1	豆類 藻類
24	木		ツナピザトースト やさいのとうにゅうスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ツナ こなかんでん なまクリーム とうにゅう	しょくパン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ホールトマト たまねぎ セロリ ビーマン にんにく マッシュルーム こまつな オレンジジュース	606 22.8	小魚 きのこ類
25	金		マーボーとうふごはん ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたひきにく みそ たまご	こめ はいがまい ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ホールコーン クリームコーン ほししいたけ キャベツ	635 24.9	魚類 果物
28	月		ごはん じゃこ入りふりかけ さばのごまみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちりめんじゃこ きざみこんぶ とうふ あぶらあげ	こめ はいがまい ごま さとう あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	649 29.7	肉類 乳製品
29	火		ごはん ちゃーほーさい にくだんこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく だいす	こめ はいがまい ごまあぶら はるさめ でんぷん あぶら	もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが はくさい こまつな	582 19.4	卵 きのこ類
30	水		マーガリンパン さかなのかわりソース ボルシチ	ぎゅうにゅう マンダイ ぶたにく	マーガリンパン あぶら でんぷん こめこ さとう じゃがいも	たまねぎ ホールトマト キャベツ にんじん にんにく しょうが	609 28.6	豆製品 藻類

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標「手洗いをしっかりしよう」
梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒の予防の基本は手洗いです。食事の前には石鹸を泡立てて、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



かみかみマーク
かみごたえのあるメニューです!!
大人になっても健康な歯でいられるよう、1日30回を目標に噛みましょう。