



# 6月のきゅうしょくこんだてひょう

家庭数

品川区立鈴ヶ森小学校

ひ に ち	よ う び	もりつけかた	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g
			しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ちにく・ほねを つくる	ちからやねつに なる	からだのちようしを ととのえる	
1	月	かしわパン ※セルフフィッシュバーガー	○	アジフライ ポイルキャベツ とりのようふうしおスープ	あじ 鶏肉 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 パン粉(乾燥・生) 油	にんじん こまつな キャベツ もやし	555 27.2	
2	火	ナシゴレンふうごはん ★世界の料理～インドネシア～	○	サテアヤム ソトアヤム	むきえび 鶏ひき肉 大豆 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	精白米 胚芽米 緑豆春雨 油	にんじん バジル 赤ピーマン 万能ねぎ いら にんにく たまねぎ レモン キャベツ もやし	553 27.6	
3	水	たにんどん	○	やさいのごまあますあえ みそしる	豚肉 鶏卵 冷凍豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん ごま油 油 白いりごま	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ もやし きゅうり ねぎ	589 25.8	
4	木	ぶたキムチごはん ★ずもりしょうちゅうきゅうきょうつごんがて ★鈴ヶ森小中共通献立	○	さけとチーズのはるまき とりととうふのスープ	豚肉 鮭 鶏肉 冷凍豆腐 ミックスチーズ わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 油 白いりごま ごま油 春巻きの皮 小麦粉	にんじん パセリ しょうが もやし 白菜キムチづけ たまねぎ	620 27.6	
5	金	カレーライス メロン	○	ツナひじきサラダ メロン	鶏肉 ツナ ひじき 牛乳	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん レモン メロン にんにく しょうが たまねぎ りんご ホ尔特マト キャベツ きゅうり	637 20.2	
8	月	ごはん いも さかな	○	かみかみふりかけ さかなのしょうがふうみやき じゃがいものそぼろに やさいのみそスープ	ちりめんじゃこ かつお節 さわら 豚ひき肉 大豆 冷凍豆腐 白みそ 刻み昆布 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 油 じゃがいも 白いりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	576 30.0	
9	火	あげパン(シュガー)	○	ポークビーンズ ゆでやさいかわりソース(りんご)	豚肉 大豆 牛乳	ショートニングパン グラニュー糖 じゃがいも 赤ザラメ 小麦粉 三温糖 油	にんじん りんご しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	599 21.5	
10	水	ちゅうかごはん	○	あげぎょうざ ちゅうかスープ	鶏肉 赤みそ 豚ひき肉 冷凍豆腐 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 でんぶん 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 緑豆春雨	にんじん いら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	660 25.9	
11	木	わふうカレー	○	いとかんてんいりうめダレサラダ パインアップル	豚肉 油揚げ かつお節 糸寒天 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん パインアップル 梅干し しょうが たまねぎ しいたけ もやし えのきたけ キャベツ きゅうり	570 19.9	
12	金	ごはん もやし さいのし	○	とりそぼろ こいわしのつけあげ もやしのあますに みそしる	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 白みそ ちりめんじゃこ 小いわし 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん 小麦粉 油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな しょうが たけのこ きゅうり もやし たまねぎ だいごん	577 24.8	
15	月	スパゲティマトソース ※ホワイトゼリーは右の一覧には 記載のない乳酸菌飲料を使用します。	○	ツナコーンサラダ ホワイトゼリー	豚ひき肉 大豆 ツナ 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 三温糖 油 ごま油	にんじん ホ尔特マト こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン	632 24.2	
16	火	ソフトフランスパン ★3年生遠足(給食無)	○	ポテトグラタン ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ミックスチーズ	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 油	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	606 24.7	
17	水	ごはん きんぴら さかな	○	さかなのごましょうゆやき あげやさいのきんぴら みそしる	さば 油揚げ 白みそ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 じゃがいも ごま油 ねりごま 白いりごま 油	にんじん さやいんげん こまつな にんにく しょうが ねぎ ごぼう れんこん だいごん	606 25.3	
18	木	チャーホーサイどん	○	ちゅうかわかめスープ マラーカオ	豚肉 冷凍豆腐 鶏卵 豆乳 わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 小麦粉 強力粉 春雨 三温糖 油 ごま油	にんじん いら にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	636 21.0	
19	金	きつねうどん	○	のり塩ビーンズポテト	鶏肉 油揚げ 大豆 青のり 牛乳	冷凍うどん 三温糖 でんぶん じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	572 23.7	
22	月	ごはん ★白米を味わおう/飛騨こしひかり ★郷土料理～岐阜県～ ★1年生遠足(給食無)	○	けいちゃん すったてじる ごへいもち	鶏肉 大豆 豆乳 白みそ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん じゃがいも すりごま	にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こんにやく	551 21.4	
23	火	ケチャップライス ※セルフオムライス ★物語給食「オムライス」	○	たまごやき ABCスープ	鶏肉 鶏卵 豚肉 牛乳	精白米 胚芽米 ABCマカロニ 三温糖 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ	565 25.2	
24	水	ちゅうかあんかけごはん	○	ツナとポテトのつつみあげ とりととうふのスープ	豚肉 大豆 ツナ 鶏ひき肉 冷凍豆腐 わかめ ミックスチーズ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん じゃがいも パン粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし	663 27.2	
25	木	ハッシュドポーク ★とうもろこしの皮むき ★1年生がちょうせんします。	○	ツナサラダ とうもろこし	豚肉 ツナ 牛乳	精白米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 油	にんじん ホ尔特マト こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 とうもろこし	609 21.3	
26	金	ジャージャーめん	○	ごまキムチじる メロン	豚ひき肉 大豆 赤みそ 鶏肉 冷凍豆腐 白みそ 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぶん 油 すりごま ねりごま ごま油	にんじん こまつな いら キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし 白菜キムチづけ えのきたけ メロン	564 25.4	
29	月	セサミトースト	○	ポテトのツナマトソースがけ やさいスープ	ツナ 大豆 ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン はちみつ 三温糖 じゃがいも バター 白いりごま 油	にんじん ホ尔特マト こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム水煮	617 23.7	
30	火	にくとうふどん ★4年生社会科見学(給食無)	○	とりとわかめのみそスープ パインアップル	豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 焼き竹輪 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん じゃがいも 油	にんじん こまつな キャベツ しいたけ たまねぎ 系こんにやく ねぎ パインアップル	579 24.2	

(22回) ※献立は行事や食材仕入れの都合により、変更する場合があります。上記のほか、鶏ガラ・豚骨・削り節・調味料等を使用します。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。