



6月

# 献立表



令和4年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I補キ - たんぱく質
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1水	ソース焼きそば	○	かきたまスープ 冷凍みかん	豚肉 青のり 牛乳 卵	蒸し中華麺 でん粉 油 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ねぎ 干し椎茸 もやし ほうれん草 冷凍みかん	588 19.7
2木	ふりかけごはん	○	塩肉じゃが ツナ和え	系かつお のり 豚肉 ツナ わかめ 牛乳	米 発芽玄米 ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 キャベツ きゅうり	644 17.7
3金	梅じゃこ炒飯	○	サウピカンサラダ 青梗菜スープ	卵 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち麦 ごま油 ラード 油 砂糖 じゃがいも	ねぎ 梅 キャベツ 人参 きゅうり 青梗菜	546 20.5
6月	豚肉とごぼうの ごはん	○	キャベツのおかか和え 田舎汁	豚肉 油揚げ 系かつお 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり ねぎ 小松菜	564 20.2
7火	ごはん	○	ささみフライ フレンチサラダ ビーンズスープ	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 いんげんまめ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン さやいんげん	580 24.9
8水	コッペパン	○	マカロニグラタン キャベツスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	コッペパン 小麦粉 マカロニ 油 バター	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ 小松菜	630 26.3
9木	ごはん	○	鮭のにんにく味噌焼き 竹輪と野菜の和え物 ちらし汁	鮭 竹輪 鶏肉 卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく ねぎ もやし 人参 きゅうり 白菜	539 28.4
10金	キムチたくあん ごはん	○	春雨サラダ もやしスープ	豚肉 ベーコン わかめ ハム 鶏肉 牛乳	米 もち麦 春雨 油 砂糖 ごま油	キムチ たくあん キャベツ きゅうり もやし 人参 青梗菜	563 19.3
13月	シーフード ピラフ	○	かぼちゃサラダ マカロニスープ	エビ いか 鶏肉 豚肉 牛乳	米 バター 砂糖 油 マカロニ	玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン マッシュルーム かぼちゃ 人参 干しぶどう セロリ パセリ	581 21.0
14火	豚玉丼	○	ごまドレサラダ	豚肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし 干し椎茸 キャベツ きゅうり	588 24.5
15水	スパゲティー ミートソース	○	大根サラダ あじさいゼリー	豚肉 チーズ ツナ 寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 砂糖	パセリ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ セロリ きゅうり 大根 ぶどうジュース	615 24.3
16木	ごはん	○	厚揚げの野菜あんかけ ゆかり和え	生揚げ 豚肉 系かつお 牛乳	米 油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ しめじ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	590 25.1
17金	いわしの 蒲焼丼	○	即席漬 豆腐のすまし汁	いわし わかめ 豆腐 牛乳	米 米粉 でん粉 油 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	605 24.8
20月	ごはん	○	八宝菜 大根の華風漬	豚肉 いか エビ 牛乳 うずらの卵	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 大根 青梗菜 ねぎ たけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 きゅうり	580 21.9
21火	ミルクパン	○	タラのペニエ バスク風ピペラード添え 豚肉と小松菜のスープ	まだら 豚肉 牛乳	小麦粉 でん粉 オリーブ油 油 じゃがいも	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン にんにく パセリ 小松菜 人参 干し椎茸	569 27.4
22水	ごはん	○	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	豚肉 油揚げ ひじき 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 枝豆 人参 もやし ねぎ 小松菜	590 23.8
23木	ごはん	○	鯖の味噌煮 けんちん汁 キャベツの塩昆布和え	鯖 塩昆布 鶏肉 牛乳 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	577 28.6
24金	ポーク カレーライス	○	もものヨーグルトかけ	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 もち麦 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご もも缶	626 20.6
27月	麦ごはん	○	マーボー豆腐 華風きゅうり	豚肉 豆腐 牛乳	米 もち麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たら もやし きゅうり	595 24.3
28火	シナモン トースト	○	鶏肉のトマト煮込み ラタトゥイコ風 コールスローサラダ	鶏肉 牛乳	黒砂糖食パン バター 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ スズキニ きゅうり コーン トマト ビーマン	552 19.8
29水	ごはん	○	ししゃものから揚げ 千草和え 具だくさん汁	ししゃも 豚肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖	もやし 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ しめじ	547 26.3
30木	ターメリック ライス	○	タンダーチキン カラフルサラダ さっぱりスープ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン	米 バター 油 砂糖	パセリ 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン コーン レタス	545 20.5

\*低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。

\*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。