6月 給食予定献立表

渋谷区立加計塚小学校

日	主食	MILK	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 木	マーボー丼	○	中華スープ	豚ひき肉, 木綿豆腐, わかめ, 牛乳, みそ	米	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, にら, 玉葱, たけのこ(水煮), こまつな, えのきたけ, もやし	620 kcal 27.0 g 22.3 g
2 金	ごはん	○	ふわふわハンバーグ サラダスパゲティー ビーンズスープ	豚ひき肉, 木綿豆腐, ツナ缶, 鶏肉, 牛乳, 大豆, 枝豆, 金時豆, 手亡豆	米, パン粉, スパゲティー, マヨネーズ	玉葱, にんじん, しめじ, キャベツ, きゅうり, こまつな, はくさい, にんにく	609 kcal 25.2 g 22.1 g
5 月	ごはん	○	鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え けんちん汁	さけ, かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳	米, こんにゃく, マヨネーズ	コーン缶, 玉葱, はくさい, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	603 kcal 27.3 g 23.0 g
6 火	麦ごはん	○	ささみのスイートチリソース焼き もやしとわかめのサラダ しらたき豆乳坦々スープ	鶏ささ身, わかめ, 豚肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 豆乳, 牛乳, みそ	米, 麦, しらたき	ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, にら	612 kcal 29.0 g 14.9 g
7 水	★ワンダフル給食★ ほうれん草のバターライスと 鶏のトマトクリーム煮	○	コーンサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	米, 小麦粉, 油, なたね油	ほうれんそう, 玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶	715 kcal 21.8 g 29.4 g
8 木	★宮崎県給食★ とうきびめし	ヨーグルッペ	チキン南蛮 ボイルキャベツ ざぶ汁	鶏肉, ヨーグルッペ	米, こんにゃく, じゃがいも	コーン缶, 玉葱, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, だいこん, ねぎ	691 kcal 15.8 g 19.0 g
9 金	ミートボールスパゲティー	○	パリパリイタリアンサラダ	豚ひき肉, 牛乳	スパゲティー, パン粉, 小麦粉, 揚げ中華めん	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, バジル	630 kcal 23.9 g 24.6 g
12 月	レタスチャーハン	○	バンバンジー わかめスープ	かまぼこ, 豚肉, たまご, 鶏ささ身, わかめ, 木綿豆腐, 牛乳	米, ごま	しょうが, ねぎ, レタス, にんじん, もやし, きゅうり, 玉葱	601 kcal 23.2 g 23.1 g
13 火	ごはん	○	とんてき ごぼうサラダ 田舎汁	豚肉, ツナ缶, 牛乳, みそ, 高野豆腐	米, ごま, じゃがいも, こんにゃく, マヨネーズ	玉葱, にんにく, ごぼう, きゅうり, にんじん, キャベツ, はくさい, ねぎ, しめじ, こまつな	657 kcal 25.5 g 24.7 g
14 水	揚げパン (シュガー)	○	マーマレードチキン チーズサラダ ポトフ	鶏肉, チーズ, フランクフルト, 牛乳	コッペパン, グラニュー糖, じゃがいも	しょうが, にんにく, マーマレード, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱, ブロッコリー	615 kcal 25.8 g 29.9 g
15 木	ごはん	ミルクコーヒー	わくわく餃子 野菜キムチ炒め 春雨スープ	豚ひき肉, わかめ, 木綿豆腐, ミルクコーヒー, みそ	米, ぎょうざの皮, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にら, 玉葱, はくさいキムチ, にんじん, もやし	605 kcal 21.1 g 16.4 g
16 金	★和菓子の日給食★ 鶏釜めし	○	すまし汁 水ようかん	鶏ひき肉, 鶏肉, かまぼこ, 牛乳, こしあん	米, さつまいも, 花麩	しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, ごぼう, しめじ, さやえんどう, だいこん, ねぎ, こまつな	626 kcal 23.8 g 16.1 g
19 月	カラフルチキンピラフ	○	リボンスープ とうもろこし	鶏肉, 豚肉, 牛乳	米, リボンマカロニ, とうもろこし, バター	にんにく, 玉葱, ピーマン, マッシュルーム(水煮), コーン缶, にんじん, キャベツ, さやいんげん	674 kcal 21.4 g 18.4 g
20 火	ごはん	○	ひじきつくねステーキ ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	鶏ひき肉, 木綿豆腐, 豚肉, 牛乳, みそ, ひじき	米, パン粉, 小麦粉, さつまいもでん粉, じゃがいも, こんにゃく, マヨネーズ	玉葱, しょうが, れんこん, にんじん, きゅうり, えのきたけ, こまつな, だいこん, はくさい, こねぎ	662 kcal 24.3 g 22.7 g
21 水	★長崎県給食★ 長崎ちゃんぽん	○	レモンステーキサラダ	豚肉, かまぼこ, 牛乳	中華めん	キャベツ, 干し椎茸, にら, もやし, にんじん, コーン缶, にんにく, きゅうり, 玉葱, フルーツレモン, 豆乳	620 kcal 23.9 g 27.7 g
22 木	鮭と枝豆ごはん	○	手羽元と大根の照り煮 カリカリ梅和え	さけ, 鶏手羽元, 牛乳	米, はちみつ	えだまめ, しょうが, だいこん, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり, 梅	597 kcal 27.4 g 17.5 g
23 金	ごはん	○	野菜たっぷりチンジャオロース サンラータン	豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 牛乳	米	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 玉葱, もやし, ピーマン, はくさい, ねぎ, しめじ, チンゲンサイ	605 kcal 20.4 g 22.1 g
26 月	ハヤシライス	○	海藻こんにゃくサラダ あじさいゼリー	豚肉, わかめ, 寒天, 牛乳	米, 小麦粉, サラダこんにゃく, ごま, カルピス, バター	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, セロリ, トマト缶, グリンピース, キャベツ, きゅうり, もやし, 葡萄ジュース, アセロラジュース	664 kcal 19.7 g 21.5 g
27 火	ごはん	○	鶏団子の和風あんかけ ごまみそ和え	鶏ひき肉, 牛乳, みそ	米, パン粉, じゃがいも, ごま	にんじん, 玉葱, はくさい, しめじ, しょうが, こまつな, キャベツ	611 kcal 21.4 g 16.8 g
28 水	スタミナ丼	ジョアプレーン	ひらひらワンタンスープ	豚肉, 豚ひき肉, みそ, ジョア	米, ワンタンの皮	にんにく, 玉葱, にんじん, にら, もやし, ねぎ, はくさい, しょうが, チンゲンサイ	621 kcal 20.6 g 18.2 g
29 木	発芽玄米ごはん (ゆかり)	○	竹輪の磯部マヨ焼き ツナサラダ ほうとう	焼き竹輪, あおのり, ツナ缶, 牛乳, みそ	米, 発芽玄米, うどん, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, はくさい, ごぼう, ねぎ, かぼちゃ	601 kcal 20.9 g 21.3 g
30 金	★ワンダフル給食★ クリーミー豆乳カレーうどん	○	夏野菜揚げびたし メロン	豚肉, かつお節, 豆乳, 生クリーム, 牛乳	小麦粉, うどん	なす, ズッキーニ, ヤングコーン, れんこん, さやいんげん, 赤ピーマン, **メロン**, 玉ねぎ	669 kcal 25.3 g 31.9 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。