



6月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和4年6月)

| 日付 | 曜日 | こんだて | おもな材料 | | | エネルギーたんぱく質 |
|----|----|--|----------------------------|---|---|----------------------|
| | | | あか | きいろ | みどり | |
| | | | 体を作る | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 水 | きのこピラフ 豆腐ナゲット ポークビーンズ こふきいも 牛乳 | 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳 | 米 パン粉 バター じゃがいも 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム しいたけ しめじ さやいんげん セロリー | 660 31.2 |
| 2 | 木 | ごはん じゃがいものみそしる 白身魚の七味あげ 塩昆布キャベツ 牛乳 | わかめ 油揚げ 白身魚 昆布 牛乳 | 米 小麦粉 じゃがいも | 人参 ねぎ キャベツ きゅうり | 688 28.9 |
| 3 | 金 | 世界の料理 ナシゴレン サテ・アヤム(焼きとり) (インドネシア) ソトバンドン(スープ) チャプチャイ(バリ風八宝菜) 牛乳 | ベーコン えび 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳 | 米 はちみつ | 玉ねぎ 黄ピーマン 人参 大根 コーン わけぎ さやいんげん キャベツ 青梗菜 | 663 28.8 |
| 6 | 月 | ごはん とうふとわかめのすましじる さばのみそに 野菜の土佐づけ 牛乳 | わかめ 豆腐 さば おかか 牛乳 | 米 | 人参 ねぎ 大根 小松菜 | 633 29.3 |
| 7 | 火 | チキンカレーライス 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳 | 鶏肉 大豆 牛乳 | 米 バター 小麦粉 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 黄ピーマン 果物 | 740 20.0 |
| 8 | 水 | かみかみ ごはん 根菜のすましじる こんだて 焼きいかのねぎだれ すきこんぶのにつけ 牛乳 | 高野豆腐 昆布 油揚げ いか 鶏肉 牛乳 | 米 こんにゃく | 人参 さやいんげん れんこん ごぼう 大根 えのき 小松菜 ねぎ | 607 28.2 |
| 9 | 木 | ごはん 焼肉 ナムル 中華コーンスープ 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳 | 米 | 玉ねぎ 人参 赤ピーマン もやし コーン 青梗菜 小松菜 | 705 29.6 |
| 10 | 金 | 冷やしうどん かりんあげ 豚肉入りサラダ みかんのシロップづけ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 牛乳 | うどん | キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 アタデココ缶 | 605 31.7 |
| 13 | 月 | ごはん ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ 野菜のスープ 牛乳 | 鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 | 米 小麦粉 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 セロリー 白菜 かぶ キャベツ 小松菜 コーン | 635 21.0 |
| 14 | 火 | 入梅 梅じゃこわかめごはん 肉じゃが こんだて ちぐさあえ あじさいゼリー 牛乳 | じゃこ わかめ 豚肉 牛乳 | 米 カルピス しらたき ぶどうジュース じゃがいも | 玉ねぎ 人参 えのき グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 うめ | 693 24.7 |
| 15 | 水 | ごはん 高野豆腐のメンチカツ きのこスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳 | 高野豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 | 玉ねぎ もやし きゅうり にんじん セロリー しめじ エリンギ 小松菜 | 719 26.7 |
| 16 | 木 | バターライス 鶏モモ肉の煮込み イタリア風マゼドアンサラダ 果物 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 米 小麦粉 バター クリーム じゃがいも | ブロッコリー 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり 果物 | 660 31.2 |
| 17 | 金 | ごはん 大根のすましじる 魚の大豆みそがけ おろしあえ 牛乳 | 油揚げ おかか 魚 大豆 牛乳 | 米 こんにゃく 小麦粉 | 人参 れんこん ごぼう 大根 えのき 小松菜 ねぎ 白菜 もやし | 697 29.0 |
| 20 | 月 | ターメリックライス 照り焼きチキン 夏野菜スープ とうもろこし 牛乳 | 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 | 米 | 玉ねぎ スズキニ トマト缶 かぼちゃ キャベツ とうもろこし | 621 20.3 |
| 21 | 火 | ごはん ぎょうざ きくらげのスープ チャプチェ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 牛乳 | 米 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨 | キャベツ ねぎ たら 人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ビーマン | 663 25.8 |
| 22 | 水 | ごはん とうふと油あげのみそしる 魚のしょうが焼き あえもの 牛乳 | わかめ 油揚げ 豆腐 魚 牛乳 | 米 | 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ | 659 30.6 |
| 23 | 木 | パンセレクト (ブルーベリーバターサンド・チョコサンド) 肉だんごのスープ ごぼう入りサラダ 果物 牛乳 | 豚肉 鶏肉 牛乳 | パン バター ブルーベリージャム チョコクリーム じゃがいも | 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 ごぼう キャベツ きゅうり コーン 果物 | 632/607 23.6/23.6 |
| 24 | 金 | ごはん しょうがみそ田楽 鶏肉入りすましじる わかめとしらすの酢の物 牛乳 | 豆腐 鶏肉 油揚げ しらす わかめ 牛乳 | 米 | 人参 大根 えのき ねぎ きゅうり しょうが | 622 29.9 |
| 27 | 月 | 和歌山県 ごはん おつけ 郷土料理 さわらの梅みそ焼き すろっぼ 牛乳 | 豚肉 ちくわ さわら 油揚げ 牛乳 | 米 こんにゃく じゃがいも | ごぼう わけぎ うめ しそ 大根 人参 小松菜 | 672 29.9 |
| 28 | 火 | ごはん なすと油あげのみそしる コロッケ じゃこ入り即席づけ 牛乳 | 油揚げ じゃこ 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも | なす 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 723 25.5 |
| 29 | 水 |  パン タラのベニエバスク風ピペラード添え 豚肉と小松菜のスープ 牛乳 | たら 豚肉 牛乳 | パン 小麦粉 じゃがいも | 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン にんにく 小松菜 人参 しいたけ | 641 30.0 |
| 30 | 木 | 枝豆ごはん 根菜のそぼろに 野菜のさっぱりあえ アスパラみそしる 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 じゃがいも | 枝豆 玉ねぎ 人参 大根 たけのこ しいたけ もやし さやいんげん きゅうり アスパラガス | 714 23.9 |

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

kcal/g

・6日(月)1年生遠足 ・30日(木)4年生遠足

・(4月28日にホームページに「令和4年度 給食費のお知らせ」を掲載していますが)

4月28日以降、校外学習の回数変更分は、2月の引き落とし分で金額調整いたします。

お知らせ ★15日(水)は給食費の引落日です。
14日(火)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。