



# 6月 予定献立表

渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく		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	1人分 たんぱく質 脂質
1 木	やきとうもろこしと えだまめのごはん	○	とりのからあげ ばいにくあえ ぐたくさんみそしる	鶏肉,牛乳	米	ホールコーン,えだまめ,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり,キャベツ,ねぎ,だいこん,はくさい,にんじん,こまつな,ごぼう,さやえんどう	647 kcal 27.2 g 23.9 g
2 金	ジャージャーめん	○	やさいチップサラダ	豚ひき肉,牛乳	蒸し中華めん,さつまいも	玉葱,しょうが,にんにく,たけのこ,干し椎茸,もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,かぼちゃ,さつまいも,かぼちゃ,紫芋,タロイモ	610 kcal 23.3 g 29.0 g
5 月	★きょうどりょうり★ ～とうきょうと～ ふかがわめし	ジョア	あつあげとぶたにくのあまからにはなふのすましじる	あさり,鶏肉,生揚げ,豚肉,カットわかめ	米,花麩	にんじん,ごぼう,しょうが,こねぎ,玉葱,もやし,にら,干し椎茸,にんにく,ねぎ,たけのこ,えのきたけ,こまつな	642 kcal 26.2 g 20.1 g
6 火	ごはん	○	とんてき ごぼうサラダ たぬぎじる	豚肉,ソフト豆腐,牛乳	米,板こんにゃく,じゃがいも	玉葱,にんにく,パセリ,ごぼう,きゅうり,にんじん,キャベツ,だいこん,しめじ,ねぎ	623 kcal 24.0 g 23.7 g
7 水	くるくるあげパン	ミルク コーヒー	とうにゅうシチュー アメリカンチェリー	きな粉,鶏肉,豆腐	コッパパン,グラニュー糖,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,プロックリー,アメリカンチェリー	653 kcal 25.4 g 28.4 g
8 木	ぶたたまどん	○	さつまじる	豚肉,たまご,鶏肉,油揚げ,牛乳	米,さつまいも	玉葱,にんじん,干し椎茸,切りみつば,だいこん,えのきたけ,ねぎ	646 kcal 27.0 g 20.4 g
9 金	ペッパーランチ	○	マセドアンサラダ カレースープ	豚肉,ロースハム,牛乳	米,じゃがいも	にんにく,ホールコーン,こねぎ,にんじん,きゅうり,玉葱,もやし,こまつな	634 kcal 26.3 g 26.0 g
12 月	ごはん	○	オーロラチキン アスパラベーコンスープ	鶏肉,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも	しょうが,玉葱,ピーマン,にんじん,アスパラガス,キャベツ	643 kcal 22.4 g 25.1 g
13 火	みそラーメン	○	えびいりはなしゅうまい	豚肉,豚ひき肉,えび,牛乳	蒸し中華めん,さつまいも,でん粉,しゅうまいの皮	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン,ねぎ,玉葱,ミックスベジタブル	629 kcal 30.8 g 29.7 g
14 水	はつがげんまいごはん	○	ぶたしゃぶ いもっこじる	豚肉,鶏成鶏肉モモ(皮付き),牛乳	米,発芽玄米,さといも,こんにゃく	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,だいこん,レモン,こねぎ,ねぎ	622 kcal 26.4 g 21.5 g
15 木	★せかいのごはん★ ★インドきゅうしょく★ ナン	○	チャナマサラ(ひよこまめカレー) カチュンバル(スパイスサラダ) れいとうみかん	鶏成鶏肉モモ(皮付き),ひよこまめ,ツナ缶詰,牛乳	ナン,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン,りんご,きゅうり,トマト,キャベツ,プロックリー,黄ピーマン,赤たまねぎ,レモン,みかん	644 kcal 30.3 g 29.8 g
16 金	ちゅうかどん	○	あじさいしらたまポンチ	豚肉,いか,寒天,牛乳	米,冷凍白玉	にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ,きくらげ(乾),チングンツァイ,ぶどうジュース,みかん缶,もも缶,りんご	703 kcal 22.1 g 25.9 g
19 月	ごはん	○	ぶたのBBQソースいため かみかみサラダ	豚肉,ツナ缶,牛乳	米	玉葱,キャベツ,ピーマン,しょうが,にんにく,ごぼう,きゅうり,だいこん,にんじん	625 kcal 23.7 g 25.7 g
20 火	ごはん	○	ハンバーグ フライドポテト まめまめスープ	豚ひき肉,鶏肉,牛乳	米,パン粉(生),ライドポテト	玉葱,カリフラワー,にんじん	678 kcal 26.8 g 27.7 g
21 水	★きょうどりょうり★ ～ながのけん～ キムタクチャーハン	○	しなのじサラダ ごへいもちふうしらたま	豚肉,牛乳	米,オリーブ油,冷凍白玉,こま	はくさい,キムチ,大根(たくあん塩押搾),にんにく,しょうが,ねぎ,きゅうり,キャベツ,にんじん,えのきたけ	702 kcal 20.8 g 27.4 g
22 木	ごはん	○	チンジャオロース ちゅうかたまごコンスープ	豚肉,鶏肉,たまご,牛乳	米	にんにく,しょうが,たけのこ(水蒸),にんじん,玉葱,ピーマン,黄ピーマン,クリームコーン,ねぎ,チングンツァイ	639 kcal 27.8 g 22.5 g
23 金	★きょうどりょうり★ ～おきなわけん～ もずくどん	○	ソーキじる ゴーヤチャンプルー	沖鍋もずく(塩蔵,塩抜き),豚ひき肉,豚肉,ごんぶ,豚肉,木綿豆腐,牛乳	米	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールコーン,しょうが,しめじ,はくさい,ねぎ,ゴーヤ,キャベツ	646 kcal 24.9 g 21.1 g
26 月	ごはん	○	ぶたとごぼうのしぐれに えだまめツナポテト はくさいみそしる	豚中型種ばら,いんげんまめ,ツナ缶,油揚げ,牛乳	米,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが,キャベツ,えだまめ,玉葱,はくさい	669 kcal 23.4 g 27.8 g
27 火	ごはん	○	おさかなピザ ひじきサラダ とんじる	秋鮭,ピザ用チーズ,干ひじき,豚肉,牛乳	米,オリーブ油,こんにゃく	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン,れんごん,キャベツ,にんじん,黄ピーマン,ごぼう,だいこん,ねぎ	616 kcal 27.8 g 20.6 g
28 水	わかめごはん	○	じゃがいものそぼろに キャベツとえのきのみそしる	豚ひき肉,油揚げ,牛乳	米,じゃがいも	玉葱,にんじん,グリーンピース,えのきたけ,まいたけ,キャベツ	622 kcal 21.8 g 17.4 g
29 木	むぎごはん	○	まーぼーなす ちゅうかスープ	豚ひき肉,鶏肉,牛乳	米,麦	にんにく,しょうが,ねぎ,ピーマン,にんじん,玉葱,なす,たけのこ,はくさい,もやし,しめじ	611 kcal 26.0 g 23.3 g
30 金	★ワンダフルきゅうしょく★ クリーミーとうにゅう カレーうどん	○	なつやさいあげびたし メロン	豚中型種ばら,ごんぶ,かつお節,豆腐,生クリーム,牛乳	小麦粉,冷凍うどん	なす,ズッキーニ,ヤングコーン,れんごん,さやいんげん,赤ピーマン,メロン	690 kcal 27.0 g 32.0 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。ご了承ください。