

6月のきゅうしょく



豊島区立池袋第一小学校

| 日 曜日 | こんだて | のみもの | おもな材料 | | | I材料 - kcal |
|---------|---------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | | 赤のなかま からだを作る | 黄のなかま 熱や力になる | 緑のなかま からだの調子をととのえる | |
| 1月 | チキンピラフ マカロニサラダ ミネストローネ 豆乳プリン | | とりにく ハム ベーコン たまご とうにゅう ぎゅうにゅう | こめ ソイレーブル あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも コンスターチ さとう | とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり トマトかん | 627 |
| 2火 | きなこ揚げパン とうがんと肉団子のスープ コーンサラダ くだもの | | きなこ とりにく ぎゅうにゅう | パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ | しょうが なかねぎ にんじん たまねぎ しいたけ とうがん ちんげんさい とうもろこし きゅうり キャベツ くだもの | 618 |
| 3水 | ポークストロガノフ キャロットドレッシングサラダ あじさいポンチ | | ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう | こめ あぶら ルウ クリーム さとう タヒオカ サイダー | にんじん にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ グリーンピース とうもろこし キャベツ ぶどうジュース アセロラジュース | 625 |
| 4木 | ♪☆♪良い歯メニュー♪☆♪ カリカリ梅ごはん 生揚げと野菜の煮物 かみかみサラダ おからドーナツ | | ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく さつまあげ さきいか あから とうにゅう ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま ごまあぶら こむぎこ プレミックスこ さとう | うめほし やまごぼう たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり もやし ごぼう | 619 |
| 5金 | わかめごはん 魚のみそバター焼き 五目きんぴら みそ汁 黒糖ゼリー | | わかめ ホキ さつまあげ あぶらあげ アガー きなこ きゅうにゅう | こめ バター あぶら さとう | にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ はんのうねぎ | 613 |
| 8月 | 中華丼 鶏肉とわかめのスープ さつまらくん | | ぶたにく えひ とりにく わかめ ぎゅうにゅう | こめ あぶら でんぷん さつまいも プレミックスこ さとう | しょうが にんにく にんじん きくらげ だけのこ しいたけ はくさい さやえんどう もやし なかねぎ | 618 |
| 9火 | 冷やしきつねうどん じゃが芋としらすとチーズの春巻き くだもの | | とりにく あぶらあげ わかめ しらす チーズ きゅうにゅう | うどん さとう はるさめのかわ あぶら じゃがいも こむぎこ | なかねぎ にんじん もやし とうもろこし くだもの | 609 |
| 10水 | ドライカレー 茹で野菜ドレッシング フルーツ寒天ポンチ | | ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう | こめ ソイレーブル あぶら ごま さとう ごまあぶら サイダー ルウ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース フルーツかん キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース | 622 |
| 11木 | ♪☆♪入梅メニュー♪☆♪ いわしのひつまぶし風 梅おかか和え レモンスカッシュゼリー | | いわし かつおぶし アガー きゅうにゅう | こめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう サイダー | しょうが しそ みつば キャベツ きゅうり にんじん レモン | 601 |
| 12金 | ハムライス ポテトのチーズ焼き バイザンヌスープ | | ハム ベーコン チーズ とりにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら じゃがいも ソイレーブル マヨネーズ | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく パセリ だいこん セロリー | 614 |
| 15月 | ごはん 酢豚 大根とザーサイのスープ ぶどうゼリー | | ぶたにく とりにく とういす アガー ぎゅうにゅう | こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら | しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ だけのこ エリンギ だいこん ザーサイ ぶどうジュース | 610 |
| 16火 | なめし モウカサメの照り焼き 春雨入り野菜炒め トマトと卵のスープ | | モウカサメ ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう | こめ でんぷん あぶら はるさめ | しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし トマト セロリー | 603 |
| 17水 | チンジャオロース丼 わかめスープ しそドレッシングサラダ きなこ白玉 | | ぶたにく とりにく とういす わかめ きなこ きゅうにゅう | こめ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう しらたま | しょうが にんにく だけのこ エリンギ にんじん ピーマン あかピーマン なかねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり しそ | 612 |
| 18木 | ミートソーススパゲティ 和風サラダ フルーツヨーグルト | | ぶたにく かつおぶし ヨーグルト きゅうにゅう | あぶら スパゲティ ルウ なまクリーム さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ とうもろこし きゅうり フルーツかん | 612 |
| 19金 | 焼豚おこわ 中華風コンソープ ピーチポンチ | | やきぶた とりにく たまご かんてん ぎゅうにゅう | こめ もちこめ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう サイダー | にんじん しいたけ だけのこ れんこん こまつな たまねぎ とうもろこし いら ももかん ももジュース | 601 |
| 22月 | さけ昆布ごはん にく豆腐 ごま和え | | さけ こんぶ ぶたにく とういす かまぼこ きゅうにゅう | こめ あぶら さとう でんぷん ごま ちくわぶ | たまねぎ こんにやく にんじん なかねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし はくさい しょうが | 602 |
| 23火 | ♪☆♪モロッコの料理♪☆♪ ホプサ チキンの塩しモン風味 モロッカンサラダ ハリラ オレンジゼリー | | とりにく ベーコン だいたす アガー ぎゅうにゅう | ヒタハン あぶら でんぷん じゃがいも さとう | レモン にんじん きゅうり たまねぎ にんにく セロリー トマトかん オレンジジュース | 622 |
| 24水 | えびクリームライス ハム入りサラダ 白菜スープ | | えひ とりにく ハム きゅうにゅう ベーコン | こめ あぶら こむぎこ バター なまクリーム さとう | にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい | 606 |
| 25木 | ゆかりごはん 魚のいそ揚げ おかか炒め もずく汁 | | ホキ あおのり かつおぶし もずく とりにく きゅうにゅう | こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう | しょうが もやし にんじん こまつな なかねぎ | 610 |
| 26金 | ごはん ポークディابل カラフルソテー パンプキンスープ くだもの | | ぶたにく きゅうにゅう とうにゅう | こめ パンこ マヨネーズ じゃがいも あぶら なまクリーム コンスターチ | ハセリ にんじん とうもろこし フロッコリー セロリー かぼちゃ くだもの | 617 |
| 29月 | ♪☆♪京都府の料理♪☆♪ きぬがさどん やさい 衣笠丼 野菜のしぼ揚げ和え 京風みそ汁 抹茶わらびもち風 | | あぶらあげ ちくわ たまご とういす だいたす さつまあげ アガー きなこ | こめ さとう でんぷん さといも | なかねぎ たまねぎ にんじん みつば こんにやく きゅうり キャベツ しはつゆ だいこん なかねぎ こまつな | 608 |
| 30火 | キムチチャーハン パリパリサラダ 白菜ときくらげのスープ りんごゼリー | | ぶたにく アガー ぎゅうにゅう | こめ あぶら でんぷん わんたんのかわ さとう | にんじん しいたけ キムチ はくさい たまねぎ きくらげ ちんげんさい キャベツ きゅうり とうもろこし りんごジュース | 605 |

こんげつ きゅうしょくめくひょう
今月の給食目標
たくさんかんで食べよう。



※都合により献立を変更する場合があります

| | エネルギー | タンパク質 | 脂質 |
|------------|---------|-------|-------|
| こんげつ 今月の平均 | 610kcal | 23.2g | 20.7g |