

6月のこんだて

令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal
						タンパク質
2月		チキンライス グリーンサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム	こめ パター あぶら さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース パセリ	570 18.2
3火		えだまめごはん いかのあまからだれ たくあん みそしる	ぎゅうにゅう いか みそ わかめ あぶらあげ カミカミ献立	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	えだまめ しょうが だいこん ねぎ	581 25.6
4水		チャーハン ばんさんすう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ハム ぶたにく	こめ あぶら ラード はるさめ ごまあぶら さとう わんだんのかわ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ エリンギ グリンピース きゅうり もやし はくさい しょうが チンゲンサイ	621 24.8
5木		スパゲティベスカトーレ コーンサラダ タピオカポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか チーズ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう タピオカ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし トマト とうもろこし パイン もも みかん	646 28.3
6金		マーボーどん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん にら グリンピース きゅうり もやし	591 24.8
7土		ポークカレー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト みかん	591 20.2
10火		ちゅうかどん つぶつぶりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かんてん	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ りんご	574 21.8
11水		ハヤシライス ポテトチップスいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやし とうもろこし	634 22.0
12木		まるパン まめコロッケ ポイルやさい ABCスープ	ぎゅうにゅう だいす たまご とりにく	まるパン マッシュポテト じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ マカロニ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん セロリー グリンピース	656 23.8
13金		のざわなごはん あつやきたまご ひじきのにも みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき だいす あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう ふ	のざわな たまねぎ にんじん にら しらたき しめじ こまつな	578 27.7
16月		シーフードピラフ さっぱりクリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう えび ほたてがい いか とりにく とうにゅう チーズ クリーム	こめ パター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり	647 28.3
17火		ごはん(秋田) すきやきぶうに やさいのさんばいすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しらたき にんじん はくさい ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	582 23.2
18水		ソースやきそば みそポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり みそ とりにく たまご	あぶら むしちゅうかめん じゃがいも こむぎこ ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きくらげ しいたけ にら しょうが	618 24.9
19木		ならちゃめし さかなのさいきょうやき しらすいりおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう だいす ホキ みそ しらすぼし とりにく とうふ	こめ おしむぎ きび あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	572 31.4
20金		ごはん(秋田) マーボーじゃが もやしのあますあえ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース きゅうり もやし くだもの	570 19.8
23月		おやこどん わふうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご ひじき だいす あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ とうふ	こめ かたくりこ さとう あぶら	エリンギ にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり とうもろこし ねぎ	617 31.8
24火		ぶたにくとレタスのチャーハン とりといかのチリソース はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく いか ほたてかいばしら とうふ	こめ あぶら ラード さとう かたくりこ はるさめ	にんじん とうもろこし ねぎ しめじ レタス グリンピース しょうが にんにく たまねぎ ピーマン しいたけ こまつな	669 31.0
25水		チーズトースト セサミトースト ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン だいす ぶたにく	しょくパン マーガリン ごま さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり レモン	577 24.2
26木		かんぴょうごはん モロのねぎみそやき からしあえ みみうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく もろかさめ みそ とりにく	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ	かんぴょう ねぎ しょうが こまつな さやいんげん えのきたけ にんじん もやし	636 38.6
27金		たまごのクッパ パリパリサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき だいす あぶらあげ みそ かんてん	こめ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら わんだんのかわ あぶら	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ピーマン とうもろこし もやし きゅうり みかん	603 20.1
30月		こぶじゃこごはん やさいとあつあげのうまに すましじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ なまあげ とりにく ぶたにく とうふ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう ふ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ さやいんげん こまつな	608 29.8

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。