

6月のこんだて

令和8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	脂質
1月	かんぴょうごはん モロ(さめ)のねぎみそやき からしあえ みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく もちかめ わかめ みそ	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	かんぴょう さやいんげん ねぎ しょうが えのきだけ にんじん こまつな もやし	570	33.8
2火	チャーハン ばんさんすう ワンドンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ハム ぶたにく ほたてかいばしら	こめ あぶら ラード はるさめ ごまあぶら わんだんのかわ	にんじん たけのこ ししいだけ ねぎ グリーンピース きゅうり もやし しょうが	606	25.0
3水	マセドアンカレー グリーンサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ アガー	こめ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト ほしぶどう にんじん キャベツ きゅうり りんごジュース	639	22.2
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく 体全体の健康を守ることにもつながっています。						
4木	とうきょうさんコマツナパン てりやきチキン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	とうきょうさんコマツナパン さとう あぶら かたくりこ ごま マカロニ じゃがいも マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー トマト	590	28.3
5金	のざわなごはん たまごやき ひじきのにも みそしる	ぎゅうにゅう たまご ひじき みそ とりにく わかめ だいず あぶらあげ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	のざわな たまねぎ にんじん なら こんにゃく れんこん さやいんげん ねぎ	606	28.1
8月	チキンライス マカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	こめ バター あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	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 パセリ グリーンピース きゅうり キャベツ	590	21.0
9火	マーボーどん ちゅうかサラダ あんにんどうぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうぶ みそ かんてん	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 なら グリーンピース きゅうり もやし みかん	659	26.0
10水	ごはん てづくりふりかけ にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし しらすほし ぶたにく	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく しいだけ グリーンピース もやし きゅうり とうもろこし	616	26.1
11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 タピオカ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし とうもろこし パイン もも みかん	677	28.1
12金	キムチチャーハン ナムル はるさめスープ カルシウムヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ほたてかいばしら とうぶ ヨーグルト	こめ あぶら ラード ごま はるさめ	ねぎ にんじん ビーマン こまつな はくさいキムチ もやし とうもろこし しいだけ しめじ ねぎ しょうが	575	23.9
15月	こぶじゃごはん やさしいあつあげのうまに すましじる	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ とうぶ たまご	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく しいだけ さやいんげん こまつな ねぎ	573	26.3
16火	パエリア ごぼうサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか クリーム	こめ バター あぶら ごま さとう マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン ごぼう さやいんげん キャベツ パセリ	628	24.0
17水	ハヤシライス ポテトチップスいりサラダ くだもの	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	にんにく 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 くだもの	654	22.6
今月の食育の日は、「おほけのアッチ ドララちゃんどドララちゃん」です。おほけのアッチとドララちゃんが帰物の ドララちゃんに作った「にんにくがきいたカレー」とのらねこパンの「のらねこのスープ」の歌から「カレーポトフスープ」 を作りました。辛さは控えめにしているので低学年でも大丈夫です。						
18木	コーントースト セサミトースト しおぶたカレーポトフ フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ヨーグルト	しょくパン マヨネーズ マーガリン さとう じゃがいも	とうもろこし パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パイン みかん もも	587	24.4
19金	おやこどん みだくさんみそしる みなづき	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ さつまあげ みそ あずき	こめ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも しょうしんこ	しいだけ にんじん グリーンピース たまねぎ れんこん さやいんげん	711	32.1
水無月は、白いうろややくすで作った三角形の生地の上に甘く煮たあずきをのせた和菓子で、京都を中心 に6月30日の「夏越の祓（なごしのはらえ）」に食べられる伝統的な行事食です。半年間の疲れを振り返り、 残り半年の無病息災を願います。						
22月	ごはん なまあげのちゅうかに かふうづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ だいこん きゅうり キャベツ	593	24.9
23火	たまごのクッパ バリバリサラダ とうにゅうプリンまっちゃソース	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう かんてん きなこ	こめ かたくりこ ごまあぶら あぶら わんだんのかわ ごま さとう かたくりこ	にんじん しめじ ねぎ ビーマン もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	588	20.8
24水	ごはん まめコロッケ ポイルやさしい みそしる	ぎゅうにゅう だいず たまご とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	678	22.7
米飯給食の維持促進と食育推進のため区から米購入費補助が出ています。月に2回、主に秋田県産 あきたこまちを使用します。通常は宮城県産朝えみのり・岩手県産ひとめぼれです。						
25木	しゃんはいやきそば パンパンジーサラダ にらたまスープ くだもの	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく とりにく たまご	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ こまつな もやし なら きゅうり しょうが くだもの	573	29.4
26金	カレーピラフ ぜんざいポテトいりサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか	こめ バター あぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし とうもろこし セロリー	571	24.7
29月	ごはん のりのつくだに あつやきたまご めかぶのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう のり たまご わかめ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん なら ごぼう こんにゃく	586	25.4
30火	はっほうさいどん わかめスープ ごまあんのあげワンドン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご とりにく とうぶ わかめ あずき	こめ かたくりこ ごま わんだんのかわ こむぎこ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ チンゲンサイ	652	33.7

*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。