

6がつこんだてひょう

令和6年5月31日
中野区立上鷺宮小学校
校長 藤島 正人
栄養士 今関 茜

日 曜日	献立名			食品名			1人1日 kcal	たんぱく 質%	脂質 %
	主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3月	うめわかごはん	○	ひじきいりたまごやき やさしいおふろみ あまからじゃこだいず すましじる	わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 ちりめんじゃこ 大豆 蒸しわかまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉	梅漬け 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 菊 しめじ 水菜	590	15.8	26.8
4火	ごはん	○	むしどりのごまだれかけ ビーフンソテー ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 油 ビーフン	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	612	15.0	29.1
5水	ニラそばろどん	○	しそきゅうり とうふじる	豚ひき肉 牛乳 だし削り節 豆腐	米 大豆 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にら きゅうり しそ ねぎ 小松菜	577	14.8	28.7
6木	きざみきつねうどん	○	おこのみやき そらまめのしおゆで	鶏肉 蒸しわかまぼこ 油揚げ だし削り節 牛乳 豚肉 いち 卵 かつお節 煮のり	うどん 油 小麦粉 ながいも	人参 しめじ ねぎ さやえんどう キャベツ そら豆	581	17.3	22.2
7金	はつがげんまいごはん	○	わかさぎのにしよくあげ にくじゃがのうまに みそじる	牛乳 わかさぎ 煮のり 豚肉 だし削り節 味噌 だし煮干 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 小松菜	594	14.3	25.5
10月	ごはん	○	やきとうふとえびのちゅうかに じゃこいりかいそうサラダ あまなつみかん	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 海藻サラダ ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 椎茸 菊 ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ 甘夏みかん	602	16.9	23.8
11火	ごはん	○	さかなのてりやき やさしいいそかあえ とんじる	牛乳 さば のり だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 もやし ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	589	16.2	25.2
12水	ハニートースト	○	だいのトマトに ツナサラダ さくらんぼ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 まぐろ	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ トマトピューレー きゅうり さくらんぼ	563	15.3	32.6
13木	ごはん	○	いわしのしょうがに もやしとコーンのおかかあえ こんさいじる のりのつくだに	牛乳 いわし かつお節 だし削り節 豆腐 味噌 のり	米 砂糖 じゃがいも	ねぎ 生姜 もやし コーン 人参 ごぼう 大根	560	14.9	19.4
14金	しんしょうがごはん	○	ぶたにくのピリからやき こまつなとあぶらあげの にびだし はなちゃんのみどし カラフルサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ	573	16.0	25.9
17月	うみのさちスパゲッティ	○	カラフルサラダ こめこのレモンケーキ	ベーコン いち 海老 牛乳 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 米 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン レモン	669	13.8	31.9
18火	ごはん	○	ピーマンのにくづめ キャベツときゅうりの みょうがのりサラダ みそじる	牛乳 豚ひき肉 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 油	ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり みょうが 大根 人参	567	14.1	27.8
19水	カレーライス	○	チーズいりイタリアンサラダ メロン	豚肉 牛乳 チーズ	米 大豆 油 じゃがいも バター 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり ピーマン メロン	628	12.4	27.8
20木	むぎごはん	○	かじょうとうふ もやしとにらのナムル びりからこんやく	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 大豆 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 菊 キャベツ グリーンピース もやし にら にんにく	562	14.8	27.9
21金	いためジャージャーめん	○	チンゲンサイのおひたし ガーリックポテト	豚ひき肉 味噌 牛乳 かつお節	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 菊 ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	526	14.8	30.1
24月	コーンちゃめし	○	さかなのおうごんやき きりぼしだいこんのいために みそじる	だし昆布 牛乳 ホキ さつま揚げ だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 油 砂糖	コーン 生姜 切り干し大根 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜	577	16.5	25.3
25火	ぶどうパン	○	マカロニグラタン ほうれんそうとコーンのソテ やさしいスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン ほうれん草 人参 セロリー	632	13.8	31.8
26水	キャロットライス	○	ようふうたまごやき スティックサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	米 油 砂糖 バター じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり パセリ	637	13.1	29.4
27木	あおじそごはん	○	とうふのまごあげ やさしいごまあえ わかめスープ	牛乳 豆腐 海老 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 だし削り節 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	しそ 生姜 人参 ねぎ 小松菜 もやし	620	16.1	29.9
28金	キムチチャーハン	○	いかのたつたあげ やさしいきくらげのサラダ はるさめスープ	豚肉 牛乳 いち 鶏肉	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 はるさめ	玉ねぎ キムチ 生姜 キャベツ きゅうり きくらげ 人参 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	587	15.5	26.2

6月 20 回

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
6月の平均 摂取量	593	15	27.5	356	95	2.5	3.1	245	0.4	0.5	29	2.3	6.1

●学校行事、仕入れの都合により献立を予告なく変更することがあります。ご了承ください
●太字は、読書週間献立です。詳細を給食だよりに記載しています。