

平成23年度

6月献立表

給食目標

3つの食品群を知ろう

足立区立足立入谷小学校

実施日	こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	ランチルーム 他
		キロカロリー	グラム	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1 水	 ごはん いかのごま焼き ひじきの煮物 豚汁	639	28.9	いか ぶたにく とうふ だいず あぶらあげ みそ ひじき 牛乳	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも ごま あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
2 木	 きんぴらバーガー ワンタンスープ フルーツパンチ	605	24.8	ぶたにく とりにく チーズ 牛乳	丸パン さとう ワンタン あぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん ごぼう もやし キャベツ たけのこ パナ みかん バンゴ もも 牛乳	
3 金	 みそカツ丼 かきたま汁 紅白ゼリー	693	26.7	ぶたにく たまご みそ とうふ かんてん 牛乳	こめ こむぎこ パン粉 さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	ほうれんそう ねぎ にんにく えのき キャベツ アセロラジュース	
7 火	 カレーミートサンド 野菜のスープ煮 くだもの	645	28.7	ぶたにく ベーコン だいず ピザチーズ 牛乳	コッペパン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん かぶ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	
8 水	 鮭ひじきごはん いりどり 野菜の酢しょう油和え くだもの	607	23.0	鮭 とりにく ひじき しらす 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん さやいんげん 干しシイタケ たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ	
9 木	 ごはん 鶏のねぎソース 豆アーモンド和え じゃがもち汁	612	23.8	とりにく いんげん豆 あぶらあげ 牛乳	こめ むぎこ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごま アーモンド	にんじん こまつな ねぎ もやし だいこん ごぼう	4の1
10 金	 梅じゃごごはん ししゃも変わり揚げ おかか和え みそ汁	625	26.2	たまご とうふ ししゃも ちりめん かつお節 みそ 牛乳	こめ こむぎこ ごま あぶら	にんじん パセリ こまつな ほうれんそう もやし うめぼし キャベツ ねぎ えのき	4の2
13 月	 釜焼きピビンバ わらびらサラダ わかめスープ	632	25.8	ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ むぎこ さとう ワンタン ごま ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな じゃが コーン にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ きゅうり	給食試食会
14 火	 チーズトースト ポークビーンズ ごぼうサラダ くだもの	674	28.8	ぶたにく いんげん豆 チーズ 牛乳	胚芽パン さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり グリーンピース コーン	5の1
15 水	 炒めそばの五目あんかけ コーンポテト くだもの	610	26.7	ぶたにく いか えび うずらのたまご 牛乳	蒸し中華麺 でんぶん じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン 干しシイタケ たけのこ もやし	B時程
16 木	 ごはん じゃこビーふりかけ 魚のごまみそソース ボン酢和え 吉野汁	603	26.4	ホキ みそ あぶらあげ ちりめん わかめ 牛乳	こめ むぎこ さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ ごま あぶら	ピーマン にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん 干しシイタケ たまねぎ きゅうり もやし レモン	5の2
17 金	 スープスパゲティ ミックスサラダ あじさいゼリー	606	23.1	とりにく エビ かんてん 牛乳	スパゲティ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら バター	にんじん パセリ しめじ コーン たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム きゅうり レモン	6の1
21 火	 黒砂糖パン 魚のバジル蒸し ぶきいも レタスのスープ くだもの	607	31.5	鮭 とりにく たまご 粉チーズ 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	にんじん パセリ にんにく レタス たけのこ	6の2 もりもりワイーク
22 水	 ごはん のり佃煮 魚の香味焼き ピーナツ和え みそ汁	614	27.8	鯖 とうふ みそ のり わかめ 牛乳	こめ むぎこ さとう でんぶん ピーナツ あぶら	にんじん こまつな しょうが なめこ ねぎ キャベツ	もりもりワイーク
23 木	 ジャンバラヤ カラフルサラダ くだもの	694	24.6	とりにく ベーコン ツナ 牛乳	こめ でんぶん じゃがいも あぶら バター アーモンド	トマト パセリ にんじん あかピーマン たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	1の1 もりもりワイーク
24 金	 冷やしきつねうどん じゃこサラダ じゃがまるくん くだもの	622	23.7	とりにく たまご あぶらあげ ちりめん チーズ 牛乳	うどん さとう じゃがいも でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ 干しシイタケ ねぎ もやし きゅうり だいこん	2の1 もりもりワイーク
27 月	 えびクリームライス オニオンドレッシングサラダ くだもの	527	22.4	えび とりにく 粉チーズ 牛乳	こめ むぎこ こむぎこ バター 油	にんじん パセリ コーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	B時程
28 火	 えだまめごはん あじフライ ごま酢和え みそ汁	637	27.9	あじ たまご とうふ みそ 牛乳	こめ さとう パン粉 こむぎこ ごま 油	にんじん こまつな えだまめ もやし きゅうり ねぎ	3の1
29 水	 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のあえもの みそ汁	602	24.5	とりにく 凍りとうふ みそ 牛乳	こめ むぎこ さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん こまつな キャベツ ねぎ しめじ 干しシイタケ たまねぎ しょうが グリーンピース もやし	B時程
30 木	 ミルクパン かぼちゃのコロッケ ゆで野菜 千切り野菜スープ	682	26.0	ぶたにく たまご とうふ 牛乳	ミルクパン こむぎこ パン粉 でんぶん あぶら バター ごまあぶら	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし しょうが たけのこ 干しシイタケ	3の2

都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。