

とうきょうとさん しよくざい かせん ひ  
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲み物 食具	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木		グリーンピースごはん ししゃもの甘辛味 ゆかりあえ たまねぎといものみそ汁	牛乳、ししゃも、豆腐、みそ、わかめ	米、もち米、でんぷん、小麦粉、油、さとう、じゃがいも	グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ゆかり、たまねぎ、にんじん	571	26.6
2 金		ミートドック ポテトサラダ キャベツの豆乳クリームスープ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、鶏肉、豆乳	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	たまねぎ、セロリ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ホールコーン、マッシュルーム水煮、キャベツ、パセリ	570	24.3
5 月		ごはん 切干しカムカムROLL わかめとえのきの和え物 みそけんちん汁	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆、わかめ、豆腐、みそ	米、油、さとう、でんぷん、小麦粉、春巻きの皮、ごま、じゃがいも、ごま油	れんこん、しょうが、切干大根、えのきたけ、もやし、にんじん、ごぼう、 <u>だいこん</u> 、長ねぎ、 <u>こまつな</u>	681	25.4
6 火		カレーうどん 大豆とコーンのフリッター キャベツのソテー	牛乳、豚肉、油揚げ、大豆、ハム、卵、ベーコン	冷凍うどん、油、でんぷん、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 <u>こまつな</u> 、ホールコーン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、もやし	573	24.1
7 水		ごはん ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 生揚げのみそ汁	牛乳、ひじき、糸けずり、豚肉、凍り豆腐、生揚げ、みそ、わかめ	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 <u>こまつな</u> 、長ねぎ	618	27.7
8 木		ナシゴレン フォーガー あじさいゼリー	牛乳、豚肉、えび、鶏肉、粉寒天	米、麦、油、さとう、フォー	しょうが、にんにく、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン、赤ピーマン、レモン、パセリ、にんじん、もやし、 <u>水菜</u> 、長ねぎ、ぶどうジュース、ブルーベリー	565	22.7
9 金		いわしのピリ辛丼 梅ドレサラダ かみなり汁	牛乳、いわし、糸けずり、豆腐、豚肉、卵	米、小麦粉、でんぷん、油、さとう	しょうが、だいこん、 <u>きゅうり</u> 、にんじん、梅肉、干しいたけ、長ねぎ、 <u>こまつな</u>	635	30.1
12 月		ハイジの手作り白パン チキンシチュー フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、鶏肉、レンズマめ、ヨーグルト	小麦粉、さとう、バター、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	644	24.1
13 火		鮭ずし 野菜の南蛮味 あんかけ汁 オレンジ	牛乳、じゃこ、鮭、鶏肉、ちくわ、油揚げ	米、さとう、ごま、油、乾麺、あらねこ、でんぷん	カリカリ梅干し、なす、かぼちゃ、ピーマン、ホールコーン、にんじん、もやし、長ねぎ、 <u>こまつな</u> 、オレンジ	570	22.8
14 水		塩やきそば スパイシーそら豆・ポテト 豆腐とえのきたけのスープ	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐	油、蒸し中華麺、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、そらまめ、えのきたけ、長ねぎ	562	27.2
15 木		枝豆ごはん 赤魚のしょうが風味焼き 野菜と切昆布の和え物 豚汁	牛乳、あこうだい、じゃこ、切昆布、糸けずり、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	米、もち米、さとう、じゃがいも、こんにゃく	ホールコーン、えだまめ、ゆかり、しょうが、長ねぎ、もやし、にんじん、アスパラガス、ごぼう、だいこん	563	32.3
16 金		あんかけチャーハン じゃがナムル マーラーカオ	牛乳、卵、豚肉、えび	米、麦、油、ごま油、でんぷん、じゃがいも、さとう、小麦粉	しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、だいこん、干しいたけ、もやし、キャベツ	651	22.2
19 月		伊那のごはん 山賊焼き 糸寒天のサラダ ひんのべ汁	牛乳、鶏肉、糸寒天、ちくわ、みそ	米、でんぷん、油、さとう、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	613	24.7
20 火		ドリア アスパラとコーンのサラダ ペイザンヌスープ	鶏肉、牛乳、豆乳、チーズ、豚肉	米、麦、マーガリン、油、小麦粉、パン粉、さとう、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、パセリ、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン、セロリ	598	23.1
21 水		きな粉揚げパン ガリパタチキンポテト キャベツといんげんのサラダ 春雨スープ	牛乳、きな粉、鶏肉、豚肉、うずら卵	コッペパン、油、さとう、じゃがいも、マーガリン、はるさめ	にんにく、キャベツ、さやいんげん、ホールコーン、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、しょうが、長ねぎ、 <u>こまつな</u>	616	27.7
22 木		ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ ごま和え 沢煮椀	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	米、でんぷん、小麦粉、油、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、 <u>こまつな</u> 、もやし、にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、 <u>水菜</u>	570	20.1
23 金		シシジューシー 豆腐チャンプルー イナムドゥチ 沖縄パインアップル	牛乳、豚肉、切昆布、卵、豆腐、糸けずり、かまぼこ、生揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、こんにゃく	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、にら、干しいたけ、長ねぎ、パインアップル	582	29.1
24 土		あさりの和風スープスパゲッティ 粒マスタードのコールスロー 桃のパンナコッタ	牛乳、ベーコン、あさり水煮、粉寒天、粉乳、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、油、でんぷん、さとう、マヨネーズ、グラニュー糖	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、白桃缶	580	23.1
27 火		ごはん 揚げ煮 冬瓜汁 冷凍みかん	牛乳、ホキ、鶏肉、油揚げ	米、でんぷん、油、じゃがいも、こんにゃく、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ、 <u>さやいんげん</u> 、とうがん、長ねぎ、みかん	608	23.6
28 水		冷やし中華 チーズのふわふわスープ バターサブレ	牛乳、油揚げ、ハム、卵、チーズ	中華麺、油、さとう、ごま油、ごま、でんぷん、パン粉、バター、小麦粉、グラニュー糖	きゅうり、もやし、しょうが、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	661	25.8
29 木		新しょうがごはん サメの塩麴焼き メカブと薩摩揚げの和え物 キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳、油揚げ、じゃこ、モウカサメ、メカブワカメ、さつま揚げ、みそ	米、麦、油、ごま油、さとう、じゃがいも	新しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ	576	28.4
30 金		衣笠丼 大根と鶏肉の炊いたん 水無月	牛乳、油揚げ、卵、鶏肉	米、麦、油、さとう、上新粉、白玉粉、小麦粉、甘納豆	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、 <u>こまつな</u>	637	22.1

◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

6月15日(木)に1年生は3か月分、2~6年生は1か月分の給食費引落としがあります。

6月分 一日あたりの平均

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

601

650

25.3

26.0