



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 28 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	きゅうじょう 牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	えい 栄	よう 養	か 価
			ち 血	ち 肉	ち や	ち 体	ち 調	ち 中
1	水	むぎごはん てづくりのりつくだに カレーコロッケ ひじきスープ みしょうかん	○ 牛乳 のり たまご 豚ひき肉 ひじき 豆腐	米 米粒麦 油 生パン粉 パン粉 揚げ油 さとう じゃがいも マッシュポテ てんぷん	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれんそう みしょうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 Kcal 23.5 g 22.2 g 2.8 g	
2	木	コーンライス コフタカパブ あおのりいりこふきいも やさしいスープ ミニトマト	○ 牛乳 大豆 豚ひき肉 たまご 青のり 豚肩肉	米 米粒麦 油 パター 生パン粉 てんぷん じゃがいも	ホールコーン(缶) 玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな セロリー ミニトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 23.4 g 17.8 g 2.9 g	
3	金	むぎごはん いわしのあげひたし ごもくきんぴら シャキシャキあえ	○ 牛乳 いわし さつま揚げ	米 米粒麦 揚げ油 さとう てんぷん 白炒りこま つぎこんやく	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 切干大根 もやし こまつな きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 23.0 g 18.6 g 1.9 g	
6	月	むぎごはん あんかけたまごやき だいすとはじめのあまからあげ たくあんのごまいため にびたし	○ 牛乳 たまご 大豆 ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節	米 米粒麦 さとう 揚げ油 白炒りこま てんぷん	クリームコーン(缶) 万能ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな たくあん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 25.4 g 20.9 g 2.2 g	
7	火	スバゲティベスカラー なんでもせんぎりのサラダ ようなしのヨーグルトケーキ	○ 牛乳 えび いか あさり ひじき たまご ヨーグルト	スバゲティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ ホールトマト(缶) 大根 トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン 洋梨(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 Kcal 26.9 g 20.4 g 2.2 g	
8	水	あんかけチャーハン ビーフンスープ あげそらまめ	○ 牛乳 豚もも肉 たまご とり肉 ベーコン	米 米粒麦 油 てんぷん ビーフン 揚げ油	しょうが にんじん たけのこ 大根 グリーンアスパラガス きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな そらまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 28.4 g 20.0 g 2.9 g	
9	木	むぎごはん ホキとコーンのあげに こまつなのいそあえ とうろのみそしる	○ 牛乳 ホキ もみのり 豆腐 わかめ	米 米粒麦 揚げ油 さとう てんぷん じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン こまつな ホールコーン(缶) えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 25.2 g 13.5 g 2.8 g	
10	金	むぎごはん かみかみふりかけ あぶらあげのはさまき もずくいりみそしる さくらんぼ	○ 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肩肉 むきえび 油揚げ もずく	米 米粒麦 白炒りこま さとう 油 春雨 こま油 じゃがいも	たけのこ 長ねぎ いら もやし 玉ねぎ えのきたけ さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 25.0 g 18.1 g 3.0 g	
13	月	とんぼん やきししゃも じゃがいものきんぴら とうろのみそしる	○ 牛乳 豚肩肉 かまぼこ ししゃも とうろ わかめ	米 米粒麦 揚げ油 油 さとう つぎこんやく 玉ふ じゃがいも 白炒りこま	にんじん ごぼう さやいんげん 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 24.4 g 17.8 g 3.3 g	
14	火	カレーライス じゃこサラダ こだますいか	○ 牛乳 豚肩肉 ビザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 パター 小麦粉 じゃがいも さとう 白炒りこま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) フルーツチャツネ りんご こまつな キャベツ きゅうり こだますいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 Kcal 21.5 g 20.2 g 2.3 g	
15	水	むぎごはん さげのしおこうじやき ごしきに だんごこじる	○ 牛乳 鮭 焼きちくわ 豚肩肉 わかめ 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 バター じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう ゆでたけのこ さやいんげん ホールコーン(冷) 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 30.3 g 14.8 g 3.5 g	
16	木	キムチチャーハン やさしいナムル ちゅうかスープ ミルクゼリーピーチソース	○ 牛乳 豚肩肉 たまご とり肉 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン 調理用牛乳	米 米粒麦 油 白炒りこま 白すりこま 春雨 てんぷん さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン もやし こまつな たけのこ 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ しょうが もも(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 22.6 g 17.8 g 3.0 g	
17	金	手作りシナモンロールパン ポークビーンズ コーンいりキャベツフレンチ	○ 牛乳 たまご 豚肩肉 白いんげん豆 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう バター グラニュー糖 油 じゃがいも	レーズン セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ホールコーン(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 22.4 g 22.1 g 2.6 g	
20	月	メキシカンライス フレンチポテト トマトとたまごのスープ れいとうみかん	○ 牛乳 とり肉 たまご	米 米粒麦 油 パター 揚げ油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリッパ(冷) ホールコーン(冷) マヨネーズ(水蒸) トマト チンゲン菜 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 21.9 g 19.5 g 3.0 g	
21	火	ゆかりごはん あじフライ やさいのごまあえ えのきいりすましじる	○ 牛乳 あじ たまご 豆腐	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 さとう 白すりこま	もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 Kcal 29.1 g 23.9 g 2.9 g	
22	水	うめとじゃこのおにぎり とりにくのさいきょうやき きゅうりのひとしお けんちんじる	○ 牛乳 ちりめんじゃこ のり とり肉 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 白炒りこま さとう こま油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが きゅうり ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 Kcal 28.4 g 21.9 g 2.5 g	
23	木	てりやきフィッシュバーガー キャロットポタージュ カリポリサラダ メロン	○ 牛乳 めかじき 生クリーム 調理用牛乳	セサミンパ さとう パター てんぷん じゃがいも 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん クリームコーン(缶) セロリー きゅうり 大根 メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 Kcal 30.1 g 26.4 g 3.8 g	
24	金	あおなごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのもの ごじる	○ 牛乳 豚もも肉 豆腐 大豆	米 米粒麦 こま油 さとう 白炒りこま こんにやく じゃがいも	こまつな しょうが りんご 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 27.2 g 16.6 g 2.8 g	
27	月	けいはん きびなごのからあげ もやしとこまつなのからししょうゆ あじさいゼリー	○ 牛乳 とり肉 たまご きびなご 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 油 揚げ油 白すりこま さとう	たくあん しょうが こまつな もやし グレープジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 24.3 g 16.3 g 3.8 g	
28	火	にんじんごはん くしかつ やさいのごまあえ じゃがいものみそしる	○ 牛乳 豚もも肉 たまご ずら卵 油揚げ	米 米粒麦 こま油 揚げ油 白炒りこま 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも	にんじん 長ねぎ アスパラガス ほうれんそう もやし 玉ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 Kcal 23.5 g 21.5 g 3.6 g	
29	水	チンジャオロースーどん わかめスープ えだまめ	○ 牛乳 豚肩肉 わかめ 豆腐	米 米粒麦 油 てんぷん さとう こま油 白炒りこま	ピーマン しょうが にんにく たけのこ エリンギ にんじん 長ねぎ こまつな 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 26.5 g 21.3 g 2.2 g	
30	木	冷やし中華そば 蒸しとうもろこし フルーツクラフティ	○ 牛乳 豚肩肉 たまご 生クリーム 調理用牛乳	中華めん こま油 さとう 白炒りこま 白すりこま 小麦粉	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが とうもろこし もも(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 25.0 g 19.7 g 4.2 g	

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせ、3日(金)～10日(金)まで、かみこたえのある料理を取り入れています。意識してよくかんで食べましょう！

3日は、5・6年生が高円寺中学校で給食を食べます。小中学校両方で、かみかみメニューにしています。

☆8日(水)「揚げ空豆」…一年生が「空豆のさやむき」をします。全校で約820粒分の空豆をむきます。

☆16日(木)…小学校PTA主催の給食試食会があります。保護者の方からのリクエストで、「キムチチャーハン」を作ります。

☆24日(金)…子供園PTA主催の給食試食会があります。汁ものを取り入れたメニューで、「だし」を意識してもらいたいと考えています。

☆27日(月)「鶏飯」…鹿児島県の郷土料理です。ごはんに錦糸卵とたくあんをのせ、鶏ガラでとったスープをかけて食べます。

☆29日(水)「枝豆」…二年生が「枝豆もぎ」をします。枝についている枝豆をハサミで切ります。枝豆は全校で約11kg分あります。

☆30日(木)「蒸しとうもろこし」…一年生が「とうもろこしの皮むき」をします。全校分約100本のとうもろこしの皮をむきます。

☆15日(水)・22日(水)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



今月の給食目標「衛生に気をつけて食事をしましょう！」