



6かつのきゅうしょくこんだてひょう

令和元年



杉並区立杉並第四小学校

日	曜 日	こんだけめい	牛乳	あかの食品 ちにく 血や肉になる	きいろの食品 はたらから 働く力や体温になる	みどりの食品 からだ、ちょうし との 体の調子を整える	栄 養 か らうがくねん (中学年)
3	月	むぎごはん さわらのからしみそやき ごもくきんびら とうふのすましじる	○	牛乳 さわら 赤色辛みそ さつま揚げ 豆腐	米 米粒麦 ごま油 さとう 油 つきこんにやく 白いりごま	にんにく 長ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 602 Kcal 26.9 g 17.7 g 2.6 g
4	火	かみかみわかめごはん たまごやき だいすとじやこのあまからあげ どさんこじる	○	牛乳 炊き込みわかめ たまご ちりめんじゅこ 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆	米 米粒麦 きび 白いりごま あわ さとう バター じゃがいも 握り油	にんじん ホールコーン(缶) 万能ねぎ 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 680 Kcal 27.9 g 22.6 g 2.8 g
5	水	チンジャオロースーどん ひじきスープ かんてんいりフルーツポンチ	○	牛乳 豚肩肉 ひじき たまご 粉蒸天	米 米粒麦 でんぶん 油 さとう ごま油	にんにく しょうが ピーマン だけのこ エリンギ ほうれんそう みかん(缶) もち(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 680 Kcal 25.4 g 21.1 g 2.1 g
6	木	てづくりハイジのしろパン ポークリーンズ ゆでやさいのみそドレッシング みしょうかん	○	牛乳 調理用牛乳 豚肩肉 脱脂粉乳 白いんげん豆 生クリーム 淡色辛みそ	強力粉 小麦粉 さとう バター はちみつ 油 じゃがいも ごま油	セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 662 Kcal 23.7 g 20.4 g 2.7 g
7	金	じやこごはん にくじやがコロッケ だいこんのみそしる ゆでぞらめ	○	牛乳 ちりめんじゅこ 豚肩肉 たまご 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 白いりごま 油 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉 握り油	玉ねぎ にんじん 大根 こまつな そら豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 702 Kcal 27.2 g 22.3 g 2.5 g
10	月	クッパ フレンチポテト カリボリサラダ	○	牛乳 豚肩肉 たまご	米 米粒麦 ごま油 握り油 じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ にら 白菜キムチ にんじん 長ねぎ エリンギ きゅうり 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 625 Kcal 20.3 g 18.2 g 2.1 g
11	火	むぎごはん とりごぼうバーグ ごしきに きりぼしだいこんのサラダ	○	牛乳 とりひき肉 たまご 焼きちくわ かつお節 ちりめんじゅこ	米 米粒麦 でんぶん 油 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん しょうが だけのこ さやいんげん 長ねぎ 切干大根 こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 632 Kcal 27.4 g 17.3 g 2.4 g
12	水	きなことうにゅうトースト トマトシチュー ごぼうサラダ	○	牛乳 きなこ 豆乳 豚肩肉	食パン さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも 白すりごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー トマトピューレ グリンピース(冷) ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 597 Kcal 20.9 g 22.1 g 2.6 g
13	木	むぎごはん あじのフライ あいまぜ かきたまじる	○	牛乳 あじ たまご 油揚げ たまご	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 こんにゃく でんぶん	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 699 Kcal 28.4 g 23.8 g 2.1 g
14	金	さけとえだまめのチャーハン ぼうぎょうざ ピーフンスープ みしょうかん	○	牛乳 鮭 豚ひき肉 ペーパー とり肉	米 米粒麦 ぎょうざの皮 ごま油 油 ピーフン	枝豆 にんじん キャベツ にら にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ こまつな 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 626 Kcal 25.4 g 18.7 g 2.7 g
17	月	ピーナツカレー アスパラとコーンのサラダ メロン	○	牛乳 豚肩肉 大豆 ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー ホールトマト(缶) りんご アスパラガス きゅうり キャベツ ホールコーン(缶) メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 678 Kcal 20.0 g 21.1 g 1.9 g
18	火	きつねごはん きびなごのからあげ さんしょくあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 油揚げ きびなご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 小麦粉 揚げ油 でんぶん ごま油 白いりごま じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり 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 587 Kcal 22.6 g 16.7 g 2.9 g
19	水	うめわかごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのにもの さわにわん	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚もも肉 豚肩肉	米 米粒麦 白いりごま じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	カリカリ梅 玉ねぎ しょうが りんご にんじん さやいんげん だけのこ ごぼう 大根 長ねぎ みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 600 Kcal 23.6 g 14.1 g 2.5 g
20	木	ひやしちゅうかそば むしとうもろこし さくらんぼ	○	牛乳 豚肩肉 たまご	中華めん ごま油 さとう 白いりごま 白すりごま	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが とうもろこし さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 597 Kcal 25.2 g 18.9 g 2.5 g
21	金	とりごぼうのピラフ コーンボタージュ じゃことわかめのサラダ	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム 調理用牛乳 生クリーム 乾燥わかめ ちりめんじゅこ	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも 白いりごま クリントン用食パン さとう	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ グリンピース(冷) セロリー キャベツ ホールコーン(缶) クリームコーン(缶) きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 600 Kcal 21.7 g 19.8 g 2.3 g
24	月	むぎごはん いわしのあげひたし もやしとこまつなからじょうゆ ごじる	○	牛乳 いわし開き 豆腐 とり肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆	米 米粒麦 白いりごま 揚げ油 小麦粉 でんぶん さとう	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 629 Kcal 26.4 g 20.0 g 2.5 g
25	火	コーンライス コフタカバブ あおのりこふきいも やさいのスープ	○	牛乳 大豆 豚ひき肉 たまご 豚もも肉 青のり	米 米粒麦 バター 油 生パン粉 でんぶん じゃがいも	玉ねぎ ホールコーン(缶) にんじん こまつな キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 586 Kcal 23.8 g 16.9 g 2.5 g
26	水	しらすごはん あぶらあげのはるまき やさいのみそしる こだますいか	○	牛乳 しらすぼし 油揚げ ゆきえび 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 春雨 ごま油 でんぶん	だけのこ 長ねぎ にんじん にら にんじん もやし 玉ねぎ えのきだけ こまつな 小玉すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 584 Kcal 22.0 g 16.7 g 2.4 g
27	木	スパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉蒸天 乳酸菌飲料	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも はちみつ 揚げ油 油 さとう	にんにく しょうが ゼロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ ホールトマト(缶) ホールコーン(缶) きゅうり グレープフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 679 Kcal 22.1 g 19.0 g 2.0 g
28	金	むぎごはん メルルーサのかわりソース にくじやが えのさいりすましじる	○	牛乳 メルルーサ 豚肩肉 豆腐	米 米粒麦 でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも さとう こんにゃく	玉ねぎ にんじん えのきだけ グリンピース(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 695 Kcal 27.1 g 20.7 g 2.3 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

☆6月4日～とかは「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、かみご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。

☆7日(木)「そら豆」…1年生が「そら豆のさやむき」をします。全校・子供園合わせて、約900粒のそら豆をむきます。

☆14日(金)…学校PTA主催の給食試食会があります。

☆20日(木)「蒸しうもろこし」…2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。

☆25日(火)「コフタカバブ」…トルコやエジプトで食べられている料理です。ひき肉を棒状に成形し、串に刺して焼いた料理です。

☆26日(水)「油揚げの春巻き」…炒めた春巻きの具を、春巻きの皮の代わりに油揚げに詰めて、焼いたものです。

☆28日(金)…子供園PTA主催の給食試食会があります。

☆19日(水)・24日(月)…「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)。



こんづか きゅうしょく えいせい き しょくじ
今月の給食目標 「衛生に気をつけて食事をしよう」