

令和4年度 6月 献立表 (22回)

江東区立東川小学校

月平均 1人1日 -653kcal 卵白7質26.4g

日	献立名	献立名			I栄養 卵白7質		
		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える			
1	水	牛乳	チキンライス コロコロポテトのゆでやさい なまパインアップル	牛乳 とりにく ベーコン	米 強化米 バター あぶら じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル ホールコーン	638 21.1
2	木	牛乳	ごまきなこトースト コーンシチュー アーモンドいりゆでやさい	牛乳 きなこ ベーコン ぶたにく なまクリーム	しょくパン マーガリン はちみつ しろごま あぶら じゃがいも こむぎこ さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり	667 23.9
3	金	牛乳	ごはん しゃけのてりやき じゃがいものキンピラいため ゆでやさい (とさじょうゆ)	牛乳 しゃけ ぶたにく いとがきかつお	米 強化米 さとう あぶら つきこんにやく じゃがいも しろごま でんぶん	しょうが ごぼう にんじん はくさい もやし こまつな	618 28.2
6	月	牛乳	ごはん メルルーサのなんばんづけ ゆでやさい (ごまかけ) みそしる	牛乳 メルルーサ なまあげ	米 強化米 あぶら さとう しろごま じゃがいも でんぶん	しょうが ねぎ はくさい もやし こまつな にんじん しめじ	638 27.0
7	火	牛乳	スパゲッティミートビーンズ じゃがいものこうみあえ いりたまごいりゆでやさい	牛乳 ぶたにく だいず こなチーズ あおのり たまご	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも しろごま さとう	にんにく たまねぎ セロリ ホルトマトかん エリンギ キャベツ きゅうり にんじん	686 29.1
8	水	牛乳	ごはん とうふとえびのうまに ゆでやさい (ちゅうかドレッシング)	牛乳 ぶたにく むきえび とうふ くきわかめ	米 強化米 あぶら でんぶん ごまあぶら さとう しろごま	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ぼんのうねぎ チンゲンサイ きゅうり こまつな もやし	638 29.4
9	木	牛乳	ピザトースト いんげんまめいりやさいスープ メロン	牛乳 ベーコン ローズハム ぶたにく ピザようチーズ いんげんまめ	しょくパン マーガリン あぶら じゃがいも	にんにく ホルトマトかん たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん キャベツ メロン	610 25.2
10	金	牛乳	うめごはん あじのこうみだれ ゆでやさい (だしじょうゆ) みそしる あじさいゼリー	牛乳 しらすぼし あじ あぶらあげ なまわかめ ぶたゼラチン カルピス	米 強化米 あぶら しろごま でんぶん じゃがいも さとう	うめぼし だいこん ゆかり ねぎ しょうが あかとうがらし はくさい もやし こまつな ぶどうジュース	669 26.0
13	月	牛乳	わかめごはん コロッケ キャベツのかおりづけ めかたまじる	牛乳 たきこみわかめ ぶたにく うずらのたまご たまごめかぶわかめ	米 強化米 あぶら じゃがいも こむぎこ なまパンこ しろごま でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン たけのこ ほししいたけ ぼんのうねぎ	679 24.4
14	火	牛乳	ちゅうかどん じゃがいものちゅうかふうサラダ みしょうかん	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	米 強化米 あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが みしょうかん たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーン	647 25.3
15	水	牛乳	ごはん コチュジャンにくじゃが かみかみあえ	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ	米 強化米 あぶら つきこんにやく さとう しろごま じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	627 21.3
16	木	牛乳	くろざとうコッペパン しゃけとたまごのグラタン コーンいりゆでやさい	牛乳 しゃけ なまクリーム たまご こなチーズ	くろざとうコッペパン バター あぶら こむぎこ マカロニ かんそうパンこ ごまあぶら さとう	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	679 30.3
17	金	牛乳	ごはん さばのしょうがやき ひじきとだいずのいために すりごまのみそしる	牛乳 さば ほしひじき あぶらあげ だいず	米 強化米 あぶら つきこんにやく さとう しろごま	しょうが ねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな	676 30.3
18	土	牛乳	キムチチャーハン もやしとわかめのごまじょうゆ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく なまわかめ とりにく とうふ	米 麦 強化米 さとう ごまあぶら しろごま りょくとうはるさめ	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチづけ ピーマン もやし こまつな ほししいたけ はくさい ねぎ	577 22.2
21	火	牛乳	ひじきごはん ししゃものこうみあげ ゆでやさい (からしじょうゆ) そらまめ かきたまじる	牛乳 とりにく ほしひじき あぶらあげ ししゃも あおのり たまごとうふ	米 強化米 あぶら さとう こむぎこ しろごま でんぶん	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ グリンピース はくさい もやし こまつな そらまめ ねぎ	633 30.4
22	水	牛乳	ごはん きのこのぴりからあえ とうふとぶたにくのみそいため	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし しめじ	677 29.0
23	木	牛乳	ミルクパン たまごいりコーンスープ とりにくのパーベキューソース じゃがいものバターに	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	ミルクパン さとう じゃがいも バター でんぶん	しょうが りんご ねぎ にんにく レモン にんじん さやいんげん たまねぎ ホールコーン パセリ	642 29.9
24	金	牛乳	カレーライス じゃこいりゆでやさい さくらんぼ	牛乳 ぶたにく なまわかめ ちりめんじゃこ	米 強化米 あぶら じゃがいも バター こむぎこ しろごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし さくらんぼ	707 25.8
27	月	牛乳	ごはん さばのカレーあげ じゃがいものにももの おかかあえ	牛乳 さば なまわかめ いとがきかつお	米 強化米 あぶら じゃがいも でんぶん いたこんにやく さとう	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	662 25.3
28	火	牛乳	シーフードピラフ ひよこまめいりゆでやさい あおなとコーンのたまごスープ	牛乳 ベーコンローズハム いか むきえび ひよこまめ たまご	米 強化米 バター あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり ねぎ チンゲンサイ	624 25.3
29	水	牛乳	マーボーやきそば かふうあます フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳 ぶたにく とうふ プレーンヨーグルト	あぶら ごまあぶら むしちゅうかめん さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリンピース かぶ きゅうり あかとうがらし みかんかん おうとうかん パインかん パナナ	693 29.7
30	木	牛乳	ごまごはん だいずいりゆでやさい ぶたにくとじゃがいものいために	牛乳 ぶたにく だいず	米 麦 強化米 しろごま あぶら じゃがいも いたこんにやく さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ	676 21.2