

# 6月 こんだてよていひょう

江東区立南陽小学校

日	曜日	行事等	ごはん・パン・めん	飲み物	おかず・デザート	あかい		みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える			
1	月	かみかみ こんだて	こまつなとじゃこの チャーハン	牛乳	だいずとじゃがいものりしおあえ ビーフンスープ	牛乳(飲用) ぶた肉 たまご ちりめんじゃこ 大豆 あおのり	米 油 砂糖 白ごま 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも ビーフン ごま油	たまねぎ こまつな にんじん もやし たけのこ(缶) えのきたけ ねぎ	623	27.2	
2	火		えびクリームライス	牛乳	ゆでやさい(バジル) メロン	牛乳(飲用) とり肉 むきえび 牛乳	米 パター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム(缶) パセリ(乾) キャベツ にんじん きゅうり メロン	596	22.1	
3	水		ごはん だいずのふりかけ	牛乳	コチュジャンにくじゃが こまつなとひじきのナムル	牛乳(飲用) 炒り大豆 かつおぶし あおのり ぶた肉 ひじき	米 油 白ごま じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし こまつな	579	21.8	
4	木		くろざとうパン	牛乳	さかなのハーブパンこやき ゆでやさい(コーン) ミネストローネ	牛乳(飲用) シルバー(魚) 粉チーズ ベーコン	黒砂糖パン 乾燥パン粉 オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ にんじん こまつな 冷凍ホールコーン たまねぎ セロリー ホールトマト	605	27.3	
5	金		ごはん	牛乳	いかとじゃがいものチリソース パンサンスー たまごいりコーンスープ	牛乳(飲用) いか 木綿豆腐 たまご	米 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも ごま油 砂糖 緑豆はるさめ 油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ クリームコーン缶 冷凍ホールコーン こまつな	667	26.2	
8	月	6年生 日光 移動教室	とうふとツナの そぼろどん	牛乳	ゆでやさい(あおじそ) のりじゃがくん	牛乳(飲用) 木綿豆腐 ツナ缶(油漬) あおのり	米 油 砂糖 揚げ油 じゃがいも かたくり粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ(缶) 干しいたけ 冷凍グリーンピース キャベツ もやし きゅうり 大葉	636	25.8	
9	火	6年生 日光 移動教室	ごまきなこトースト	牛乳	ポークビーンズ ゆでやさい(ブロッコリー)	牛乳(飲用) きなこ ぶた肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ 白ごま 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ 冷凍グリーンピース キャベツ もやし ブロッコリー	642	26.0	
10	水	6年生 日光 移動教室	ごはん	牛乳	ぶたキムチどうふ ゆでやさい(あおなとじゃこ) あじさいゼリー	牛乳(飲用) ぶた肉 豆腐(冷凍) 粉寒天 ちりめんじゃこ カルピス	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ(缶) はくさい キムチ にら もやし こまつな ぶどうジュース	619	27.9	
11	木	入梅 こんだて	うめごはん	牛乳	あじフライ ゆでやさい(だししょうゆ) みそしる(じゃがいも)	牛乳(飲用) あじ かつおぶし 木綿豆腐 生わかめ	米 油 白ごま 揚げ油 かたくり粉 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉	梅ぼし ゆかり はくさい もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	613	26.8	
12	金		ポークカレーライス	牛乳	ゆでやさい(ごまドレッシング) なまパイナップル	牛乳(飲用) ぶた肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 ねりごま 白ごま 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン パイナップル	623	19.2	
15	月	開校記念日 こんだて	せきはん	牛乳	とりのからあげ ゆでやさい(わかめ) すましじる(とうふ)	牛乳(飲用) あずき とり肉 生わかめ 木綿豆腐	米 もち米 黒ごま 揚げ油 小麦粉 かたくり粉 油 ごま油 砂糖 あられふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	640	26.2	
17	水		スパゲティ なすいりミートソース	牛乳	ゆでやさい(ハニーマスタード) ヨーグルトのブルーベリージャムぞえ	牛乳(飲用) ぶた肉 大豆 プレーンヨーグルト	スパゲティ(乾) 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ ホールトマト なす キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	631	26.5	
18	木		たまごとチーズのトースト	牛乳	ゆでやさい(ツナ) レンズまめとウィンナーのスープ	牛乳(飲用) たまご ピザ用チーズ ツナ缶(油漬) ウィンナー レンズ豆	食パン 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	たまねぎ パセリ(乾) キャベツ にんじん きゅうり にんじん こまつな	625	26.3	
19	金	夏至 こんだて	たこめし	牛乳	ししゃものいそべあげ ゆでやさい(じゃがいもとごます) みそしる(ぶたにく・かぼちゃ)	牛乳(飲用) まだこ ししゃも あおのり ぶた肉	米 油 砂糖 揚げ油 てんぷら粉 じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん しょうが きやいんげん もやし こまつな たまねぎ かぼちゃ ねぎ	566	27.3	
22	月		いためそば ごもくあんかけ	牛乳	じゃがいものバターあえ しらたまフルーツポンチ	牛乳(飲用) ぶた肉 むきえび	蒸し中華めん 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも バター 冷凍白玉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ(缶) はくさい もやし こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン汁	647	24.0	
23	火		ごはん	牛乳	さけのねぎみそやき じゃがいものきんぴらいため さわにわん	牛乳(飲用) 鮭 ぶた肉	米 砂糖 油 つきこんにゃく 揚げ油 じゃがいも 白ごま かたくり粉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん たけのこ(缶) えのきたけ こまつな	600	28.6	
24	水	2年生 そらまめの さやむき	タコライス	牛乳	もずくとたまごのスープ そらまめ	牛乳(飲用) ぶた肉 大豆 ダイスターズ 木綿豆腐 たまご もずく	米 油 かたくり粉	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん ねぎ そらまめ	625	30.1	
25	木		ウインナードッグ	牛乳	コーンシチュー ゆでやさい(もやし)	牛乳(飲用) ウィンナー とり肉 牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも パター 小麦粉 白ごま	キャベツ たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン クリームコーン缶 パセリ(乾) もやし こまつな	617	23.3	
26	金		ごはん わかめのかおりいため	牛乳	ぶたにくとじゃがいものいために ゆでやさい(のり) れいとうみかん	牛乳(飲用) 生わかめ ぶた肉 刻みのり	米 油 白ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ だいこん 冷凍グリーンピース はくさい もやし こまつな 冷凍みかん	605	19.0	
29	月		とうもろこしごはん	牛乳	ホキのなんばんづけ やさいのしおこんぶあえ みそしる(じゃがいも)	牛乳(飲用) ホキ 塩昆布 油揚げ	米 油 揚げ油 小麦粉 かたくり粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	とうもろこし しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな	571	24.7	
30	火		おやこどん	牛乳	ゆでやさい(ピリから) すましじる(とうがん)	牛乳(飲用) とり肉 たまご 刻みのり 木綿豆腐	米 油 砂糖 しらたき かたくり粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 冷凍グリーンピース もやし きゅうり とうがん こまつな	609	+	