



6月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

校長 鈴木 仁美

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤の仲間 血や肉をつくる働き	緑の仲間 体の調子を整える働き	黄色の仲間 熱や力をつくる働き
1	水	○	ご飯	ポテトコロッケ 織キャベツ ニラ卵スープ ミニトマト	牛乳 豚挽き肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 にら ミニトマト	米 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 でん粉 揚げ油
2	木	○	海の幸 スパゲッティ	カントリーブレッド ごぼうの唐揚げ フレンチサラダ くだもの	ベーコン いか 海老 牛乳 ヨーグルト	にんにく とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ レーズン キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 くるみ 揚げ油
3	金	○	梅若ご飯	厚焼き卵 野菜のおかか和え 豚汁	わかめ 牛乳 桜海老 卵 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	梅漬け ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも
6	月	○	ご飯	肉じゃがの旨煮 花びたし 磯ビーンズ	牛乳 豚肉 卵 大豆 青のり	玉ねぎ 人参 さやえんどう ほうれん草 キャベツ	米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 揚げ油
7	火	○	ぶどうパン	鮭のムニエル いんげんのソテー ミラノ風野菜のスープ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ	レモン さやいんげん エリンギ 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ セロリー パセリ	ぶどうパン 小麦粉 バター 油 じゃがいも マカロニ
5年移動教室			コーン茶飯	ぎせい豆腐 チンゲンサイのお浸し 茄子の味噌汁	牛乳 豆腐 豚挽き肉 卵 かつお節 油揚げ 味噌	コーン缶 人参 椎茸 グリンピース (冷凍) チンゲンサイ 茄子 玉ねぎ さやいんげん	米 油 砂糖
8	水	○					
5年移動教室			ご飯	蒸し鶏のごまだれかけ 茗荷入りサラダ 包みワタンスープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みょうが 椎茸 人参 筍 もやし チンゲンサイ	米 砂糖 ごま ごま油 油 ワンタンの皮
9	木	○					
5年移動教室			大豆入り じゃこご飯	いかの薬味ソースかけ 五目きんぴら 味噌汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 いか 油揚げ 豆腐 味噌	生姜 ねぎ 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜	米 砂糖 ごま油 糸こんにやく ごま じゃがいも
10	金	○					
1年 豆むき			スパゲッティ ナポリタン	人参のラペ マッシュポテト そら豆の塩茹で くだもの	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 まぐろ(油漬)	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュ ルーム トマト缶 ビーマン きゅうり レモン らっきょう そら豆 ジューシーフルーツ	スパゲッティ 油 砂糖 ごま じゃがいも バター
13	月	○					
14	火	○	ご飯	鯖のカレー焼き ひじき入りお浸し 豆腐汁	牛乳 塩さば ひじき 豆腐	もやし キャベツ ピーマン 人参 ねぎ 小松菜	米 小麦粉
15	水	○	黒砂糖パン	コーンシチュー コールスローサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉	人参 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり りんご 甘夏みかん	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖
6年 観劇			麦ご飯	八丁味噌豆腐 中華ナムル くだもの	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 大豆もやし きゅうり ジューシーフルーツ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油
16	木	○					
17	金	○	ご飯	ピーマンの肉詰め 茹で野菜 オニオンスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ベーコン	ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 しめじ パセリ	米 パン粉 油
水泳指導始			カレーライス	鶏肉の香味焼き 豆と野菜のマリネ 粉ふき芋 くだもの	鶏肉 牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ きゅうり 蓮根 枝豆(冷凍) ジューシーフルーツ	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖
20	月	○					
21	火	○	昆布ご飯	魚の照り焼き いんげん入り胡麻和え 味噌汁	昆布 油揚げ 牛乳 鮭 豆腐 わかめ 味噌	人参 生姜 さやいんげん キャベツ 小松菜	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも
22	水	○	きつねうどん	竹輪の磯部揚げ ガーリックポテト ツナ入り茹で野菜 くだもの	鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 味噌 まぐろ(油漬)	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	うどん 砂糖 でん粉 油 揚げ油 じゃがいも
23	木	○	ご飯	豚肉の生姜焼き 野菜ときくらげのサラダ 味噌汁 カットとまと	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	生姜 りんご 大根 人参 きゅうり きくらげ ねぎ トマト	米 砂糖 ごま油 ごま
24	金	○	チーズ トースト	肉団子とキャベツのスープ煮 ほうれん草とコーンのソテー グリーンポテト	チーズ 牛乳 豚挽き肉 豆腐 卵	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ コーン缶 ほうれん草 パセリ	食パン ごま油 でん粉 はるさめ 油 じゃがいも
27	月	○	キャロット ライス	魚のキッシュ スティックサラダ ベーコンスープ	牛乳 メルルーサ 卵 生クリーム チーズ ベーコン	人参 ほうれん草 えのきたけ 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 バター 油 砂糖
28	火	○	豆腐パン	大豆のトマト煮 大根サラダ くだもの	豆腐 黄な粉 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	人参 玉ねぎ トマトピューレー トマトケチャップ パセリ 大根 水菜 ジューシーフルーツ	強力粉 砂糖 油 じゃがいも
29	水	○	炒めジャー ジャー麺	じゃこ入り茹で野菜 ぴり辛こんにやく フルーツポンチ	豚挽き肉 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり キャベツ チンゲンサイ レモン みかん(缶) パイナップル(缶) 桃(缶)	油 中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 サイダー
30	木	○	新生姜ご飯	豆鮭の南蛮漬け 野菜のごま和え 田舎汁	牛乳 あじ 油揚げ	生姜 玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも 揚げ油

*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

|