

6月献立表

平成22年6月
目黒区立油面小学校
校 長 保木井 繁
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名	おもな食材			エネルギー (kal) たんぱく質 (g)
			赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
1	火	かりかり梅ご飯 いかのかりん揚げ 中華サラダ あじさいゼリー	牛乳 いか カラギーナン 牛乳	精白米 精麦 でん粉 マロニー 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん きざみのり きゅうり もやし 夏みかん(缶) ぶどうジュース レモン	702 kal 25.8 g
2	水	チャーハン かに玉 野菜のおかか和え くだもの	牛乳 ベーコン たまご かにかまぼこ かつお節 牛乳	精白米 精麦 砂糖 でん粉 米油	にんじん ピーマン 小松菜 長ねぎ 冷凍ホールコーン たけのこ 玉ねぎ 干しいいたけ もやし メロン	589 kal 23.3 g
3	木	フィッシュバーガー 野菜スープ くだもの	牛乳 モーコザメ たまご ベーコン 豚肉	丸パン 薄力粉 ドライパン粉 砂糖 じゃが芋	にんじん トマト 小松菜 きゃべつ 玉葱 セロリー 美生柑	558kal 24.2 g
4	金	カレーライス 華風きゅうり くだもの	牛乳 豚肉 牛乳	精白米 精麦 でん粉 薄力粉 砂糖	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり メロン(赤肉)	714 kal 21.0 g
8	火	ごはん きびなごの甘露煮 『歯の日』 ささかまの磯辺揚げ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 笹かま 豆腐 みそ きびなご あおのり チーズ 牛乳	精白米 でん粉 薄力粉 砂糖 米油	にんじん しょうが きゃべつ 冷凍ホールコーン 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	630 kal 28.3 g
9	水	ツナトースト イタリアンスープ マカロニサラダ	牛乳 ツナ たまご ひじき ピザチーズ 牛乳	食パン マカロニ 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米油 バター	にんじん ピーマン パセリ しょうが レモン 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン	629 kal 25.0 g
10	木	ジャージャー麺 わかめスープ モンブランピーチ	牛乳 豚挽き肉 ハ丁みそ たまご 生わかめ 牛 乳 ヨーグルト 生 クリーム	蒸し中華麺 砂糖 米油 ごま ごま油	にんにくの芽 にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいいたけ きゅうり もやし	666 kal 24.4 g
11	金	チキンライス スコッチエッグ 水菜のサラダ	牛乳 鶏肉 いか むきえび あさり いんげん豆 豆乳 牛乳 生クリ ーム	精白米 精麦 じゃが芋 さつま芋 グラニュー糖 メーブルシロップ オリーブ油 バター	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム レモン	689 kal 24.1 g
14	月	キャロット蒸しパン ちゃんこうどん もやしの甘酢煮	牛乳 たまご 鶏肉 いか 油揚げ 竹輪 うずらの卵 牛乳	冷凍うどん 薄力粉 砂糖 バター ごま油	にんじん にら オレンジジュース 干しいいたけ 玉ねぎ 大根 白菜 長ねぎ	721 kal 29.8 g
15	火	パエリア 白いんげんの豆のポタージュ シナモンポテト	牛乳 鶏肉 むきえび 牛乳 豚挽き肉 たまご 油揚げ かつお節	精白米 精麦 ごま油 じゃが芋(粉) 薄力粉 パン粉 油 バター	にんじん ピーマン 水菜 玉ねぎ 大根 冷凍ホールコーン マッシュルーム レモン	761 kal 27.6 g
16	水	煮じゃこごはん 千草焼き じゃがいもの金平 すまし汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 じゃこ 生わかめ 牛乳	精白米 精麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく 米油 ごま	パセリ にんじん さやいんげん 万能ねぎ 干しいいたけ 長ねぎ ごぼう えのき茸	718 kal 28.8 g
17	木	フレンチトースト ポークシチュー きゃべつのごまドレッシング くだもの	牛乳 たまご 豚肉 牛乳 ベーコン	食パン 砂糖 薄力粉 じゃが芋 バター 米油 練りごま ごま	にんじん ホールトマト ブロッコリー セロリー 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ びわ	641 kal 25.7 g
18	金	ご飯 野菜のごま和え 肉じゃが あじの南蛮漬け『今が旬の豆鮓を使います』	牛乳 豆あじ 豚肉 牛乳	精白米 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく 米油 ごま 練りごま	にんじん ピーマン 小松菜 玉ねぎ 冷凍ホールコーン 白菜	714kal 26.7 g
19	土	ビビンバ ザーサイスープ そら豆『旬の素材を味わう』	牛乳 豚挽き肉 鶏ひき肉 たまご 豚肉 牛乳	精白米 精麦 砂糖 ごま油 ごま 米油	さやいんげん こまつな にんじん しょうが にんにく だいずもやし 大根 干しいいたけ 長ねぎ	654 kal 25.9 g
22	火	スパゲッティ・ミートソース トマトときゅうりのサラダ	牛乳 豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター 米油	にんじん ホールトマト パセリ トマト にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり	647 kal 25.9 g
23	水	青椒肉絲丼 酸辣湯(サンラータン) くだもの 『中国料理を味わう』	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 牛乳	精白米 精麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	ピーマン にんじん にんにくの芽 干しいいたけ たけのこ しょうが きゃべつ もやし	676 kal 29.8 g
24	木	ご飯 四川豆腐 お浸し くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 牛乳	精白米 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん 青梗菜 こまつな しょうが にんにく 干しいいたけ たけのこ 玉ねぎ はくさい	636 kal 25.0 g
25	金	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 いんげん豆 牛乳	丸パン 砂糖 でん粉 バター 米油	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ セロリー	577 kal 22.9 g
28	月	手作りナン 〔粉から練って一枚一枚オーブンで焼きます。〕 キーマカレー パリパリサラダ	牛乳 たまご 豚挽き肉 ひよこ豆 粉チーズ 生クリーム	強力粉 薄力粉 米油 ライ麦粉 砂糖 ごま油 わんたんの皮 バター	にんじん ホールトマト ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 干しぶどう きゅうり	742 kal 27.7 g
29	火	ご飯 和風ハンバーグ にんじんの甘煮 磯かポテト 和風サラダ	牛乳 豚挽き肉 鶏挽き肉 たまご あおのり じゃ こ 生わかめ 牛乳	精白米 生パン粉 砂 糖 じゃが芋 バター ごま 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり しょうが 長ねぎ	723 kal 29.9 g
30	水	冷やしわかきあげうどん 野菜のごま和え フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 いか むきえび 生わかめ じゃこ 牛乳	冷凍うどん 砂糖 薄力粉 砂糖 ごま メーブルシロップ	にんじん こまつな さやいんげん 干しいいたけ 長ねぎ 玉ねぎ もやし パイン(缶) モモ(缶) みかん(缶) メロン	634 kal 27.5 g

☆給食は都合により変更することがあります。
☆果物は柑橘・メロン・さくらんぼ・びわ・すいかなど使用する予定です。