

6月予定献立表

※都合により献立が変更になる場合があります。

目黒区立不動小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ	蒸し中華麺,調合油,砂糖,でん粉,ごま油	きゅうり,もやし,玉葱,にんにく,しょうが,長ねぎ,たけのこ(水煮缶詰)	593 kcal
	青のりじゃが豆		大豆(国産,乾),あおのり	大豆油,じゃがいも,でん粉		25.8 g
	果物(河内晩柑)				河内晩柑	22.9 g
3火	二色そばろ丼	○	鶏ひき肉,凍り豆腐,たまご	精白米,調合油,三温糖,ごま(いり),砂糖	しょうが,長ねぎ,にんじん,さやいんげん	621 kcal
	切り干し大根のサラダ		蒸しかまぼこ	ごま油,調合油,砂糖,ごま(いり),ごま(ねり)	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	27.6 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	21.9 g
4水	とりごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米,精麦,バター,調合油	ごぼう,にんじん,玉葱,ホールコーン缶,ピーマン	615 kcal
	じゃがいもの唐揚げ			じゃがいも,でん粉,米粉,大豆油		22.1 g
	ミネストローネ		鶏肉,大豆(国産,乾),ベーコン	調合油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶),キャベツ,パセリ	21.9 g
5木	きびごはん	○		精白米,きび(精白粒)		589 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか(生),大豆(国産,乾),あおのり	でん粉,米粉,大豆油,砂糖	しょうが	25.0 g
	野菜のおひたし		かつお節		もやし,こまつな,にんじん,キャベツ	16.7 g
6金	けんちん汁	○	油揚げ,木綿豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しめじ,だいこん,長ねぎ	2.1 g
	わかめご飯		わかめご飯の素	精白米		586 kcal
	きびなごのごま天ぷら		きびなご	薄力粉,コーンスターチ,ごま(いり),大豆油		27.2 g
9月	ピーマンの金平	○	焼き竹輪	調合油,こんにゃく,三温糖,ごま油	ピーマン,にんじん	18.8 g
	生揚げの味噌汁		生揚げ,豚肉,白みそ,赤みそ		長ねぎ,こまつな	2.5 g
	黒砂糖コッペパン			黒砂糖パン		582 kcal
10火	まめまめピザ風味焼き	○	ウィンナー,豚ひき肉,大豆(国産,乾),ひよこまめ(ゆで),シュレッドチーズ	オリーブ油,じゃがいも	玉葱	24.3 g
	にんにくサラダ			砂糖,調合油	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	25.0 g
	ABCスープ		ベーコン	調合油,マカロニ・スパゲティ	しょうが,セロリー,玉葱,しめじ,こまつな	2.8 g
11水	ほうとう	○	豚肉,白みそ,赤みそ	冷凍ほうとう,三温糖,でん粉	にんじん,だいこん,しめじ,ほくそい,日本かまぼか,長ねぎ,こまつな	597 kcal
	せいだのたまじ		白みそ,麦みそ	じゃがいも,大豆油,砂糖,ごま(いり)		21.7 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	19.8 g
12木	ご飯	○		精白米		581 kcal
	白身魚の塩麹焼き		シルバー	ごま油	しょうが,しそ葉	28.8 g
	梅おかか和え		かつお節	ごま(いり),調合油	キャベツ,こまつな,もやし,梅びしお	18.8 g
13金	卵の花汁	○	鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳,おから(新製法)	じゃがいも	にんじん,しめじ,こねぎ	1.6 g
	米粉のチキンカレーライス		鶏肉,豆乳	精白米,調合油,米粉,じゃがいも	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん	631 kcal
	青菜とツナの和え物		まぐろ缶詰(油漬フレイト)	調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	20.9 g
16月	果物(河内晩柑)	○			河内晩柑	21.6 g
	とうもろこしご飯			精白米,もち米	とうもろこし	2.3 g
	すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐,凍り豆腐	調合油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	玉葱,にんじん,長ねぎ	602 kcal
17火	骨太サラダ	○	干ひじき(アリス釜,乾),ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油,ごま(いり),砂糖	こまつな,切干しだいこん,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	25.2 g
	豚肉と根菜炒め丼		豚肉,油揚げ	精白米,調合油,つきこんにゃく(白),三温糖,でん粉	しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,ごぼう,さやいんげん	17.6 g
	すまし汁		絹ごし豆腐,生わかめ		長ねぎ,えのきたけ	2.4 g
18水	フルーツ羊羹(みかん)	○	粉寒天,いんげん豆(ゆで)	グラニュー糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース),みかん缶(果肉)	15.6 g
	五穀ごはん			精白米,水稲穀粒(黒米),きび(精白粒),おおむぎ(押麦),あわもち		2.0 g
	千草焼き		鶏ひき肉,たまご	調合油,砂糖	玉葱,にんじん,こまつな	596 kcal
19木	わかめとツナのピリ辛和え	○	カットわかめ,糸寒天,まぐろ缶詰(油漬フレイト)	三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな	27.1 g
	豆乳入り野菜味噌汁		豆乳,豚肉,油揚げ,絹ごし豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,長ねぎ,こねぎ	21.6 g
	えびときのこのクリームライス		鶏ひき肉,牛乳,豆乳,いんげん豆(ゆで),生クリーム(乳),粉チーズ,おろしえび	精白米,バター,調合油,米粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ	2.3 g
20金	コーンサラダ	○		調合油,オリーブ油,三温糖	ホールコーン缶,キャベツ,きゅうり,にんにく	591 kcal
	果物(メロン)				メロン(露地)	21.7 g
	ご飯			精白米		1.6 g
21土	いわしの蒲焼き風	○	まいわし	でん粉,米粉,大豆油,三温糖,ごま(いり)	しょうが	593 kcal
	野菜の海苔あえ		かつお節,刻みのり		こまつな,もやし,キャベツ	23.2 g
	野菜と鶏肉のすまし汁		鶏肉	でん粉	にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	18.4 g
24火	レーズンシュガーロール	○		ぶどうパン,バター,グラニュー糖		2.1 g
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆(国産,乾),粉チーズ	調合油,薄力粉	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールコーン缶	630 kcal
	粒マスタードレッシングサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,にんにく	25.7 g
25水	たご飯	○	たこ(生)	精白米,調合油	にんじん,ごぼう	25.8 g
	塩肉じゃが		豚肉	調合油,つきこんにゃく(白),じゃがいも,油ふ,砂糖	玉葱,にんじん,ゆず(果汁),さやいんげん	22.7 g
	野菜のピリ辛和え			ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく,しょうが,長ねぎ	17.7 g
26木	夏野菜そばろご飯	○	豚ひき肉,大豆(国産,乾),生揚げ	精白米,調合油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,長ねぎ,スッキーニ,なす,赤ピーマン,黄ピーマン,にら	2.7 g
	パリパリサラダ			ワンタンの皮,大豆油,ごま油,調合油,砂糖	キャベツ,ごま油,にんじん,もやし,ホールコーン缶,しょうが	583 kcal
	果物(すいか)				すいか	21.6 g
27金	高菜チャーハン	○	豚ひき肉	精白米,調合油,ごま(いり)	長ねぎ,にんじん,たかな漬,こまつな	17.3 g
	中華スープ		鶏肉,木綿豆腐	ごま油,普通はるさめ(乾)	しょうが,にんじん,長ねぎ,もやし,こまつな	580 kcal
	果物(パイナップル)				パイナップル	23.1 g
28土	ご飯	○		精白米		20.0 g
	春巻き		豚肉	調合油,ごま油,普通はるさめ(乾),でん粉,春巻きの皮(生)	にんにく,しょうが,にんじん,エリンギ,たけのこ(水煮缶詰),もやし,長ねぎ	1.8 g
	しゃきしゃき和え		カットわかめ	調合油,ごま油,砂糖	切干しだいこん,こまつな,もやし,にんじん	659 kcal
29日	玉子スープ	○	鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	でん粉,ごま油	長ねぎ,にら	22.7 g
	きな粉トースト		きな粉(大豆)	食パン,バター,砂糖		2.0 g
	クラムチャウダー		ベーコン,鶏肉,あさり(水煮),牛乳,生クリーム(乳),粉チーズ	オリーブ油,じゃがいも,バター,調合油,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん	595 kcal
30月	グリーンサラダ	○		調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	25.4 g
	スパゲッティラタトゥイユ		鶏肉,ベーコン	マカロニ・スパゲティ,調合油	セロリー,にんにく,玉葱,なす,スッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,トマト,エリンギ	27.8 g
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン(汁)	2.6 g
31日	マドレーヌ	○	たまご	薄力粉,砂糖,無塩バター	レモン(汁)	22.4 g
						24.7 g
						2.0 g