

※献立の中に初めて食べる野菜・果物などの食材がある場合、まずはご家庭でお試ください。

※都合により献立が変更になる場合があります。

6月予定献立表

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
1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	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
	冷凍みかん				みかん	22.9 g
					みかん	2.0 g
2火	麦ご飯	○		精白米,精麦		621 kcal
	海苔の佃煮		焼きのり	三温糖		27.6 g
	車麩の甘辛煮		豚肩(脂身付き),焼き豆腐	調合油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,焼きふ(車ふ)	玉葱,にんじん,長ねぎ	21.9 g
	きゅうりの酢の物		カットわかめ	砂糖	きゅうり,にんじん,もやし	2.3 g
3水	ハヤシライス	○	豚肉(もも)	精白米,精麦,調合油,砂糖,薄力粉	玉葱,にんにく,セロリー,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト(缶),グリーンピース	615 kcal
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉葱	22.1 g
						21.9 g
						2.1 g
4木	とりごぼうピラフ	○	鶏肉むね(皮付)	精白米,精麦,調合油	ごぼう,にんじん,玉葱,ホールコーン缶,ピーマン	589 kcal
	じゃがいもの唐揚げ			じゃがいも,でん粉,米粉,大豆油		25.0 g
	ミネストローネ		鶏肉もも(皮付),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	16.7 g
						2.1 g
5金	ご飯	○		精白米		586 kcal
	白身魚の塩麹焼き		シルバー	ごま油	しょうが,しそ葉	27.2 g
	野菜のおかか和え		かつお節	ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	18.8 g
	卵の花汁		鶏肉もも(皮付),生揚げ,減塩みそ(白),赤みそ,豆乳,おから	じゃがいも	にんじん,しめじ,こねぎ	2.5 g
8月	黒砂糖コッパパン	○		黒砂糖パン		582 kcal
	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)	オリーブ油,じゃがいも	玉葱	24.3 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	25.0 g
						2.8 g
9火	二色丼	○	鶏ひき肉,凍り豆腐,たまご	精白米,調合油,三温糖,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんじん,さやいんげん	597 kcal
	骨太サラダ		干ひじき,ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油,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	21.7 g
	豚汁		豚肉(もも),木綿豆腐,減塩みそ(白),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	19.8 g
						2.5 g
10水	ポロネーゼ風スパゲッティ	○	豚ひき肉	マカロニ・スパゲティ,オリーブ油,調合油,薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,なす,赤ピーマン,黄ピーマン,ダイスタマト(缶),パセリ	581 kcal
	きゅうりのサラダ			オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	28.8 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイナップル缶,レモン(汁)	18.8 g
						1.6 g
11木	ご飯	○		精白米		631 kcal
	いわしの蒲焼き風		まいわし	でん粉,米粉,大豆油,三温糖	しょうが	20.9 g
	梅おかか和え		かつお節	調合油	キャベツ,こまつな,もやし,梅びしお	21.6 g
	野菜と鶏肉のすまし汁		鶏肉もも(皮付)	でん粉	にんじん,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	2.3 g
12金	米粉のカレーライス	○	鶏肉もも(皮付),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	602 kcal
	青菜とツナのとえ物		まぐろ缶詰(油漬ルーライト)	調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	25.2 g
	果物(河内晩柑)				加パン ^カ	17.6 g
						2.4 g
15月	とうもろこしご飯	○		精白米,もち米	とうもろこし	607 kcal
	すき焼き風煮		豚肉(もも),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	24.7 g
	切干大根サラダ		干ひじき,ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油,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	15.6 g
						2.0 g
16火	ご飯	○		精白米		596 kcal
	ホイコーロー		豚ばら(脂身付),豚肩(脂身付き),赤みそ	調合油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮缶詰),長ねぎ,キャベツ,ピーマン	27.1 g
	野菜のごま酢和え		カットわかめ	ごま(いり),白ごま(すり),砂糖	もやし,キャベツ,にんじん,こまつな	21.6 g
						2.3 g
17水	ご飯	○		精白米		591 kcal
	白身魚のトマトソースがけ		ホキ	オリーブ油,砂糖	にんにく,玉葱,ホールトマト(缶)	21.7 g
	元気サラダ		刻み昆布,ロースハム,かつお糸削り	調合油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	20.7 g
						1.6 g
18木	高菜チャーハン	○	豚ひき肉	精白米,調合油	長ねぎ,にんじん,たかな漬,こまつな	593 kcal
	中華スープ		鶏肉むね(皮付),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	23.2 g
	果物(メロン)				メロン	18.4 g
						2.1 g
19金	ピザトースト	○	ベーコン,まぐろ缶詰(油漬ルーライト),プロセスチーズ	無塩食パン,調合油	にんにく,玉葱,ホールトマト(缶),ピーマン	630 kcal
	ポトフ		豚肩(脂身付き),ウィンナー	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,かぶ,キャベツ,さやいんげん	25.7 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどうジュース	25.8 g
						2.6 g
22月	豚肉と根菜炒め丼	○	豚肉(もも),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	589 kcal
	浅漬け風				きゅうり,キャベツ,にんじん,しょうが	22.7 g
	すまし汁		絹ごし豆腐,生わかめ		長ねぎ,えのきたけ	17.7 g
						2.7 g
23火	ご飯	○		精白米		583 kcal
	めばるのから揚げパ`キ`ソース		めばる	でん粉,薄力粉,大豆油,三温糖	玉葱,レモン(汁)	21.6 g
	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	17.3 g
						1.7 g
24水	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,なす,赤ピーマン,黄ピーマン,にら	580 kcal
	海藻サラダ		カットわかめ	調合油,ごま油,砂糖	キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン缶	23.1 g
	オレンジゼリー		カラギーナン	砂糖	オレンジジュース	20.0 g
						1.8 g
25木	ご飯	○		精白米		659 kcal
	鶏肉のマスタード焼き		鶏肉もも(皮付)	オリーブ油	にんにく	25.0 g
	もやしのサラダ		ベーコン	調合油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	22.7 g
	具だくさん味噌汁		油揚げ,木綿豆腐,減塩みそ(白),赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,しめじ,こねぎ	2.0 g
26金	ガーリックトースト	○		食パン,バター	にんにく	595 kcal
	鮭のクリームシチュー		ベーコン,鶏肉むね(皮付),生鮭,牛乳,豆乳	調合油,さつまいも,薄力粉,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,レモン	25.4 g
	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,こまつな,にんにく	27.8 g
						2.6 g
30火	ひじきご飯	○	干ひじき,鶏ひき肉,油揚げ	精白米,調合油,砂糖	まいたけ	627 kcal
	塩肉じゃが		豚肉(もも)	調合油,つきこんにゃく(白),じゃがいも,油心,砂糖	玉葱,にんじん,にら	22.4 g
	キャベツのあえもの		かつお節	ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	24.7 g
						2.0 g

6/4~10
歯と口の健康週間



入梅給食

