

6月献立表

目黒区立東根小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○		精白米, 精麦			613 kcal
	さわらの香味焼き		さわら	三温糖, 米ぬか油	しょうが, こねぎ	しょうゆ, 酒	28.6 g
	チャーホーサイ		豚肉	米ぬか油, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, にら	酒, しょうゆ, 塩	20.1 g
	豆腐とわかめのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 塩蔵わかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.1 g
2火	野菜と豚肉のうま煮丼	○	豚肉, 凍り豆腐	精白米, 米ぬか油, つきこんにゃく, 三温糖, でん粉	玉葱, にんじん, たけのこ水煮, こまつな	しょうゆ, 酒, かつお厚削り節, 塩, 本みりん	565 kcal
	もやしとひじきのサラダ		干ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, 米ぬか油, ごま油, ごま	緑豆もやし, きゅうり, 切干しだいこん	うすくちしょうゆ, 米酢, しょうゆ, 塩	22.2 g
							15.0 g
							2.5 g
3水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉, 大豆, ハ丁みそ	米ぬか油, 蒸し中華麺, 三温糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, にら, きゅうり, 緑豆もやし	鶏がら, しょうゆ, テンメンジャン, トウバンジャン, 一味唐辛子	600 kcal
	のりしおポテト		あおのり	じゃがいも, 米ぬか油(揚げ油)		塩	23.8 g
							22.0 g
							1.8 g
4木	ごはん	○		精白米, 精麦			602 kcal
	さばのごましょうゆ焼き		まさば	米ぬか油, ごま油, 三温糖, ねりごま, ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ	本みりん, しょうゆ, 酒, 粉とうがらし	25.3 g
	青菜と糸寒天の和えもの		糸寒天	三温糖, 米ぬか油	こまつな, 緑豆もやし	しょうゆ, 塩, 米酢	20.9 g
	わかめじゃが芋のみそ汁		赤みそ, 白みそ, 塩蔵わかめ	じゃがいも	長ねぎ, こまつな	かつお厚削り節	2.6 g
5金	チリビーンズライス	○	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, いんげんまめ	精白米, 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶, パセリ	カレー粉, トマトピューレ, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, ロリエ, パブリカ, オレガノ, チリパウダー	606 kcal
	こんにゃくとじゃこのサラダ		干ひじき, ちりめんじゃこ	こんにゃく, 三温糖, 米ぬか油, ごま	にんじん, きゅうり	うすくちしょうゆ, 米酢, しょうゆ, 塩	21.7 g
							19.3 g
							1.9 g
8月	ごはん	○		精白米, 精麦			616 kcal
	かつおの甘辛揚げ		かつお, 大豆, 赤みそ	じゃがいも, でん粉, 米ぬか油(揚げ油), 三温糖	しょうが	塩, しょうゆ, 酒, 本みりん, トマトケチャップ	23.2 g
	ごま和え			ごま, ねりごま, すりごま	こまつな, 緑豆もやし, にんじん	うすくちしょうゆ, しょうゆ, 本みりん	17.1 g
	あじさいゼリー		カラギーナン, 粉寒天	砂糖	レモン汁, ぶどうジュース		1.4 g
9火	鮭寿司	○	生鮭	精白米, 三温糖, 米ぬか油, 白ごま		出し昆布, 米酢, 塩	570 kcal
	吉野汁		鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐	でん粉	にんじん, 長ねぎ, こまつな	かつお厚削り節, 出し昆布, 塩, しょうゆ	24.8 g
	野菜ののり和え		刻みのり		こまつな, 緑豆もやし, にんじん	しょうゆ, かつお厚削り節, 出し昆布	17.0 g
							2.6 g
10水	メキシカンライス	○	鶏肉, 大豆	精白米, 米ぬか油	玉葱, にんじん, ピーマン	カレー粉, ターメリック, 塩, しょうゆ	628 kcal
	ベーコンと白菜のスープ煮		ベーコン, 豚肉	じゃがいも	にんじん, 玉葱, ほうきい, 緑豆もやし, こまつな	鶏がら, ロリエ, 酒, 塩, こしょう	21.3 g
	桃のケーキ		たまご, 牛乳	無塩バター, 砂糖, 薄力粉	レモン汁, 黄桃缶	ベーキングパウダー	18.6 g
							1.9 g
11木	ポテトミートサンド	○	豚ひき肉, 大豆	コッペパン, 米ぬか油, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん	塩, こしょう, トマトケチャップ, 赤ワイン, 中濃ソース, しょうゆ	566 kcal
	コーンクリームスープ		鶏肉, 豆乳, 牛乳, 粉チーズ	米ぬか油, バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, ホールコーン缶, クリームコーン缶, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう	23.6 g
	くだもの(メロン)				メロン		22.0 g
							2.8 g
12金	梅じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米, ごま	梅干し	酒	608 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉, 干ひじき, たまご	米ぬか油, 三温糖	にんじん	しょうゆ, 塩, 酒, かつお厚削り節, 出し昆布	26.2 g
	じゃがいもといんげんの炒めもの			米ぬか油, じゃがいも, 三温糖	玉葱, さやいんげん	しょうゆ, 酒	20.6 g
	生揚げのみそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 塩蔵わかめ		長ねぎ, こまつな	出し昆布, かつお厚削り節	2.6 g
13土	チキンカレーライス		鶏肉, レンズまめ	精白米, 精麦, 米ぬか油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	塩, こしょう, 鶏がら, カレー粉, クミン, オールスパイス, ガラムマサラ, トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース	621 kcal
	海藻サラダ		塩蔵莪わかめ	三温糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, きゅうり, 緑豆もやし, ホールコーン缶, 長ねぎ	うすくちしょうゆ, しょうゆ, 米酢, 塩	17.1 g
	くだもの(あまなつ)				あまなつ		12.4 g
	飲むヨーグルト		ジョア				2.2 g

15日（月） 学校公開日の振替休業日						
16 火	ミルクパン	○		ミルクパン		572 kcal
	魚のマヨネーズパン粉焼き		メルルーサ	米ぬか油,マヨネーズ,パン粉	パセリ	28.4 g
	コーンポテト			米ぬか油,じゃがいも	ホールコーン缶	21.3 g
	豚肉とキャベツのトマトスープ		豚肉	米ぬか油,おおむぎ	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,キャベツ,ズッキーニ,ダイストマト缶	2.3 g
17 水	中華丼	○	豚肉,うずら卵	精白米,精麦,米ぬか油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,緑豆もやし,チンゲンツァイ	566 kcal
	中華風野菜			ごま油,三温糖	だいこん,きゅうり	17.4 g
	杏仁豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	みかん缶,パイン缶,レモン汁	14.9 g
						2.0 g
18 木	ごはん	○		精白米		589 kcal
	白身魚の唐揚げねぎソースがけ		たら	でん粉,米ぬか油(揚げ),三温糖,ごま油	長ねぎ,しょうが	24.9 g
	野菜の梅おかかあえ		かつお節	三温糖	こまつな,緑豆もやし,にんじん,梅干し	16.4 g
	沢煮椀		豚肉	じゃがいも	ごぼう,さやいんげん	2.2 g
19 金	たこキムチのチャーハン	○	豚ひき肉,たこ	精白米,米ぬか油,ごま	にんじん,キムチ,長ねぎ	576 kcal
	卵と青菜のスープ		鶏肉,木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱,たけのこ水煮,こまつな	24.0 g
	くだもの(すいか)				すいか	18.8 g
						2.6 g
22 月	じゃこごま菜めし	○	ちりめんじゃこ	精白米,ごま	こまつな	583 kcal
	さわらの塩レモン焼き		さわら		しょうが,レモン汁	30.4 g
	野菜の炊き合わせ		さつまいも	こんにゃく,三温糖,でん粉	にんじん,たけのこ水煮,だいこん,さやいんげん	18.9 g
	かきたま汁		木綿豆腐,たまご	でん粉	こまつな,長ねぎ	2.5 g
23 火	豚肉と昆布の炊き込みごはん	○	豚肉,刻み昆布	精白米,もち米,米ぬか油,三温糖	たけのこ水煮,にんじん,さやいんげん	620 kcal
	もずくのすまし汁		木綿豆腐,もずく		緑豆もやし,しょうが,長ねぎ,こまつな	20.6 g
	サーターアンタギー		たまご	黒砂糖,三温糖,米ぬか油,薄力粉,米ぬか油(揚げ)		18.7 g
						2.0 g
24 水	鮭のクリームスパゲティ	○	ベーコン,レンズまめ,生鮭,牛乳,生クリーム,粉チーズ	米ぬか油,スパゲティ,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ	633 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			三温糖,米ぬか油	きゅうり,緑豆もやし,キャベツ,ホールコーン缶,玉葱	28.0 g
	くだもの(メロン)				メロン	24.7 g
						2.0 g
25 木	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉	精白米,精麦,米ぬか油	ごぼう,にんじん,しょうが,さやいんげん	634 kcal
	わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ,あおのり	でん粉,米ぬか油(揚げ)		23.8 g
	さつまいもの甘煮			さつまいも,三温糖		18.4 g
	豆腐とねぎのみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		葉ねぎ	2.3 g
26 金	てりやきチキンバーガー	○	鶏肉	丸パン,じゃがいも	しょうが	580 kcal
	厚揚げと豚肉の中華スープ		豚肉,生揚げ,うずら卵	米ぬか油	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,長ねぎ	29.4 g
	くだもの(冷凍みかん)				みかん	24.2 g
						2.1 g
29 月	大豆ピラフ	○	鶏肉,大豆	精白米,米ぬか油	玉葱,にんじん,ホールコーン缶	675 kcal
	豆乳チャウダー		鶏肉,いんげんまめ,豆乳	米ぬか油,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ	21.2 g
	キャラメルポテト			さつまいも,でん粉,米ぬか油(揚げ),三温糖,バター		21.9 g
						1.7 g
30 火	高野豆腐と卵のそばろ丼	○	鶏ひき肉,凍り豆腐,たまご	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんじん	620 kcal
	茹で野菜レモンしょうゆがけ				キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁	26.6 g
	さつま芋のみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	こまつな	20.8 g
						2.2 g
					月平均	602 kcal 24.2 g 19.3 g 2.2 g

※ 納入の都合により献立の一部を変更することがあります。

今月より、献立表を料理ごとに使用する食材と調味料がわかるよう様式を変更しています。献立表をご家庭でご活用ください。