

[配布用献立表]

2025年 6月

0:実施献立

東糀谷小学校

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	エネルギー たんぱく質
2月	ジャンバラヤ		ウィンナー	米、麦、バター、油、砂糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	535 kcal
	おさつポテトサラダ	○		じゃがいも、さつまいも、エッグゲアマヨネーズ、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン	16.5 g
	レンズ豆のスープ		鶏こま、鳥がら、レンズまめ	油	セロリー、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	
3火	胚芽ごはん			米、胚芽米		635 kcal
	魚のみそマヨネーズ焼き	○	鰯、牛乳	油、エッグゲアマヨネーズ	たまねぎ、エリンギ、パセリ	26.0 g
	煮びたし			つきこんにやく、砂糖	にんじん、もやし、小松菜	
	もずくのみそ汁		削り節(だし)、沖繩もずく、豆腐		たまねぎ、ねぎ	
4水	ミルクパン			ミルクパン		600 kcal
	スウェーデン風ミートボール	○	豚肉、鶏挽肉、牛乳、鶏卵、生クリーム	生パン粉、揚げ油、小麦粉、ソイレブール	しょうが、たまねぎ	28.1 g
	マッシュポテト		牛乳	じゃがいも、バター		
	コーンと野菜のスープ		鳥がら、鶏こま		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	
5木	玄米ごはん			米、玄米		621 kcal
	あじフライ	○	あじ、鶏卵	小麦粉、生パン粉、油		26.1 g
	野菜ソテー		チキンハム	油	にんじん、キャベツ、エリンギ、チンゲンサイ	
	みそけんちん汁		削り節(だし)、豆腐	油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
6金	ジャージャー麺		豚肉、鳥がら、豆プラス	油、中華麺、三温糖、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、もやし、きゅうり	585 kcal
	中華スープ	○	鳥がら	マロニー、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、もやし、ねぎ、チンゲンサイ	22.3 g
	フルーツパンチ				黄桃(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、マンゴー(缶)	
9月	わかめご飯			米、麦		583 kcal
	揚げぎょうざ	○	豚肉	油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら	19.3 g
	はるさめサラダ			はるさめ、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	青梗菜のスープ		鳥がら、いか	でん粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	
10火	フレンチトースト		鶏卵、牛乳	食パン、砂糖、バター		545 kcal
	ズッキーニ入りポトフ	○	鳥がら、鶏肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ	24.2 g
	ツナサラダ		ツナ缶	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン汁	
11水	そばろごはん		鶏挽肉	米、麦、油、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、切干し大根	534 kcal
	梅おかか和え	○	かつお節		小松菜、もやし、キャベツ、梅びしお	22.0 g
	みそ汁(豆腐、わかめ)		削り節(だし)、わかめ、豆腐			
	あじさいゼリー		粉寒天		ぶどうジュース、りんごジュース	
12木	バインパン			バインパン		520 kcal
	鶏肉のてりやき	○	鶏肉	サラダ油、砂糖	しょうが	25.2 g
	コーンポテト			バター、じゃがいも	ホールコーン	
	レタススープ		鳥がら、鶏こま	油	たまねぎ、にんじん、レタス	
13金	カレーライス		鶏肉、鳥がら	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	670 kcal
	福神漬	○			福神漬	19.7 g
	もやしのサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、きゅうり、もやし	
16月	生パスタのクリームソース		鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ	616 kcal
	バランスサラダ	○	干ひじき、油揚げ、いんげん豆	つきこんにやく、砂糖、サラダ油	小松菜、にんじん、きゅうり	24.8 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
17火	ココアトースト			食パン、ソフトマーガリン、砂糖、グラニュー糖		616 kcal
	コーンチャウダー	○	鳥がら、鶏こま、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、ホールコーン	22.2 g
	豚しゃぶサラダ		豚肉	砂糖、白すりごま、黒いりごま	にんじん、きゅうり、キャベツ、小松菜	
18水	胚芽ごはん			米、胚芽米		575 kcal
	さかなの竜田揚げ野菜あんかけ	○	たら、削り節(だし)	でん粉、油、サラダ油、砂糖	しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ほんしめじ	22.2 g
	じゃがいもの甘辛煮		削り節(だし)	砂糖、じゃがいも		
19木	キムチチャーハン		豚肉、鶏卵	米、麦、油	にんじん、ねぎ、はくさいキムチ漬	542 kcal
	汁ビーフン	○	鳥がら、鶏肉	ビーフン、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、チンゲンサイ	20.4 g
	きゅうりの浅漬け			砂糖、ごま油	きゅうり	
20金	チーズホットドック		ウィンナー、ピザ用チーズ	コッペパン、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ	563 kcal
	インゲン豆の田舎風スープ	○	鶏肉、鳥がら、いんげん豆	油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜	23.7 g
	果物(メロン)				メロン	
23月	胚芽ごはん			米、胚芽米		538 kcal
	ひじきのふりかけ	○	干ひじき、かつお節	砂糖、白いりごま		23.1 g
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉切り身			
	田舎汁		削り節(だし)、豆腐	こんにやく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、さやいんげん	
24火	冷やしきつねうどん		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、油揚げ	うどん、砂糖	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	576 kcal
	もずくのかき揚げ	○	いか、大豆、もずく、鶏卵	小麦粉、白いりごま、でん粉、油	たまねぎ、にんじん、ごぼう	23.8 g
	ガリガリ君ソーダ					
25水	鶏肉とピーマンの中華丼		鶏肉、鳥がら	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ(水煮)、ピーマン	516 kcal
	カレービーンズ	○	大豆	でん粉、油		25.2 g
	わかめスープ		鳥がら、鶏こま、豆腐、カットわかめ		にんじん、たまねぎ、もやし	
26木	ピザトースト		鶏こま、ピザ用チーズ	食パン、油	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	566 kcal
	ペーコンと野菜のスープ煮	○	鳥がら、鶏こま	じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、小松菜	27.9 g
	オレンジドレッシングサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジジュース	
27金	赤飯		あずき	米、もち米、黒いりごま		625 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉切り身	揚げ油、砂糖、でん粉、小麦粉	しょうが、にんにく	24.8 g
	ごまみそあえ			つきこんにやく、砂糖、白すりごま、白ねりごま、白いりごま	キャベツ、にんじん、もやし、小松菜	
	すまし汁		削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、カットわかめ、なると		えのきたけ、にんじん	
30月	麦ご飯			米、麦		511 kcal
	やみつきふりかけ	○	焼きのり	ごま油、白いりごま、砂糖	にんにく	19.3 g
	インド煮		豚肉、削り節(だし)	油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、小松菜	
	カリカリ油揚げと野菜のお浸し		油揚げ、かつお節(花かつお)	砂糖	小松菜、もやし、にんじん	