

[6 月 食 品 一 覧 表]

馬込第二小学校

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
2月	野沢菜ごはん		ちりめんじゃこ	米、麦、白いりごま	野沢菜漬
	山賊焼き	○	鶏肉切り身(50g)	でん粉、油	しょうが、にんにく
	具だくさんみそ汁		削り節(だし)、焼き竹輪、豆腐	じゃがいも	にんにく、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ
3火	ドライカレーライス		鶏肉(挽肉)、鳥がら、脱脂粉乳	米、麦、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんにん、たまねぎ
	海藻サラダ	○	海藻サラダ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんにん
4水	くだもの(かんきつ)				オレンジ
	もちきびごはん			米、きび(精白粒)	
	のりの佃煮	○	もみのり	砂糖、水あめ(酵素糖化)	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、小麦粉、油	しょうが
5木	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉(角切り)、焼き竹輪、削り節(だし)	サラダ油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	にんにん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、さやいんげん
	セザミパン			セザミパン(50g)	
	鶏肉と玉ねぎのオーロラ焼き	○	鶏肉(角切り)、ピザ用チーズ	サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	にんにく、たまねぎ
6金	野菜スープ		鳥がら、鶏肉(角切り)		しょうが、にんにん、たまねぎ、もやし、マッシュルーム(缶)、キャベツ、ホールコーン、パセリ
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ
	油麩井		鶏肉(角切り)、削り節(だし)、かまぼこ、鶏卵	米、麦、油、車麩、砂糖、でん粉	にんにん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ
9月	すまし汁	○	削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、かまぼこ、カットわかめ		にんにん、しめじ、だいこん、ねぎ、小松菜
	ずんだもち			白玉粉、上新粉、砂糖	むき枝豆
	大豆とじゃこのごはん		大豆、ちりめんじゃこ、青のり	米、麦、でん粉、油	
10火	いかの照り焼き	○	いか(40g)	砂糖	
	干草和え		油揚げ、鶏卵	つきこんにやく、砂糖、サラダ油	にんにん、小松菜、もやし
	根菜汁		削り節(だし)、鶏肉	こんにやく、さつまいも	ごぼう、にんにん、だいこん、しめじ、ねぎ
11水	ナポリタン		豚肉(細切り)、ベーコン、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、にんにん、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、ピーマン
	アスパラとツナのサラダ	○	ツナ缶(オイル)	サラダ油、砂糖	アスパラガス、キャベツ、もやし、きゅうり
	くだもの(メロン)				メロン
12木	いわしの蒲焼井		いわし	米、麦、でん粉、油、砂糖	しょうが
	豚汁	○	削り節(だし)、豚肉(薄切り)、油揚げ	サラダ油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんにん、もやし、ねぎ
	あじさい寒天		粉寒天、カルピス	砂糖	ぶどうストレートジュース
13金	ごまトースト			食パン(50g)、バター、白すりごま、白ねりごま、グラニュー糖、砂糖	
	カレーポトフ	○	鳥がら、豚肉もも(角切り)	油、じゃがいも	しょうが、セロリ、にんにん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、にんにん
16月	豚肉とピーマンの中華丼		豚肉もも(細切り)、鳥がら	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんにん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン
	もやしのサラダ	○		ごま油、砂糖	もやし、にんにん、きゅうり、ホールコーン
	ユーミータン		鶏肉(挽肉)、鳥がら、鶏卵	油、でん粉	にんにん、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、ホールコーン、クリームコーン(缶)、ねぎ
17火	豚肉のしぐれごはん		豚肉もも(薄切り)、きざみのり	米、麦、サラダ油、砂糖	ごぼう、しょうが、さやいんげん
	かぼちゃのそぼろあんかけ	○	削り節(だし)、鶏肉(挽肉)	サラダ油、砂糖、でん粉、油	しょうが、たまねぎ、かぼちゃ
	キャベツと油揚げのみそ汁		削り節(だし)、油揚げ、豆腐		にんにん、キャベツ、たまねぎ、しめじ
18水	チリドッグ		ウィンナー	コッペパン(40g)、コッペパン(50g)、コッペパン(60g)、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ
	コーンシチュー	○	鶏肉(角切り)、鳥がら、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、コーンスターチ	たまねぎ、にんにん、しめじ、しょうが、クリームコーン(缶)、ホールコーン
	さくらんぼと桃のジュレ		アガー(パルミン)	砂糖	さくらんぼ(缶詰)、黄桃(缶)
19木	玄米ごはん			米、水稲穀粒(玄米)、黒いりごま	
	あじフライ	○	鰯(50g)	小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、油	
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんにん、キャベツ、エリンギ、チンゲンサイ
20金	ごまみそ汁		削り節(だし)、豆腐、カットわかめ	白すりごま	だいこん、にんにん、とうがん、しめじ、小松菜、ねぎ
	練りごま豆乳担々麺		鶏肉(挽肉)、脱脂大豆(まめプラス)、鳥がら、豆乳	サラダ油、蒸し中華めん、ごま油、白ねりごま	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、たまねぎ、小松菜
	菱わかめの中華風炒め	○	鶏肉(薄切り)、くわかめ(冷凍)	油、砂糖、ごま油	たけのこ(水煮)、にんにん、生しいたけ(菌床栽培、生)、チンゲンサイ
23月	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか
	カレーピラフ		鳥がら、鶏肉(薄切り)	米、麦、バター、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんにん、ホールコーン、マッシュルーム(缶)、ピーマン
	夏野菜オムレツ	○	鶏肉(角切り)、鶏卵、粉チーズ	オリーブ油	たまねぎ、赤ピーマン、なす、パセリ
24火	豆とコーンのスープ		鳥がら、豚肉もも(薄切り)、ウィンナー、大豆	サラダ油	しょうが、セロリ、にんにん、たまねぎ、ホールコーン
	ごまごはん			米、麦、白いりごま	
	魚と野菜のみそマヨ焼き	○	生鮭(50g)	サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ、ピーマン、にんにん、ホールコーン
25水	沢煮椀		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉もも(細切り)、油揚げ	でん粉	にんにん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、さやいんげん
	胚芽パン			胚芽パン(50g)	
	ポテトのチーズ焼き	○	鶏ハム、鶏肉(角切り)、調理用牛乳、ピザ用チーズ	サラダ油、じゃがいも、バター	たまねぎ
26木	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんにん
	ミネストローネ		鶏肉(角切り)、鳥がら、ひよこまめ(乾)	サラダ油、マカロニ、砂糖	にんにく、セロリ、にんにん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、しょうが、ホールトマト(缶)、パセリ
	とりたまごごはん		鶏肉、鶏卵、きざみのり	米、麦、サラダ油、砂糖、白いりごま	ねぎ
27金	きなご豆	○	大豆、きな粉	でん粉、油、粉砂糖	
	五目汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉	こんにやく	ごぼう、にんにん、だいこん、干しいたけ、小松菜
	カレーうどん		厚削り節(だし)、豚肉、なると	冷凍うどん(給)、油、でん粉	たまねぎ、にんにん、ねぎ、小松菜
30月	いかべったん	○	大豆、いか(短冊)、かつお節	小麦粉、油	にんにん、ホールコーン、ねぎ、キャベツ
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん
	ひじきムチャーハン		鳥がら、鶏肉(挽肉)、干ひじき(ワタシ蓋、乾)	米、麦、油	しょうが、にんにん、たけのこ(水煮)、ねぎ、ほくさいキムチ漬
31火	魚とごぼうの磯香揚げ	○	よしきりぎめ、青のり	油、でん粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、ごぼう
	わかめスープ		鳥がら、鶏肉(角切り)、カットわかめ	白いりごま、ごま油	しょうが、たまねぎ、もやし、えのきたけ
	夏越ごはん		干ひじき(ワタシ蓋、乾)、大豆、削り節(だし)	米、麦、さつまいも、小麦粉、でん粉、油	にんにん、たまねぎ、にがり、しょうが、だいこん
水無月	鶏肉と野菜の和風汁	○	削り節(だし)、鶏肉(薄切り)	じゃがいも	にんにん、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、ねぎ、小松菜
	水無月			上新粉、小麦粉、白玉粉、くずでん粉、砂糖、甘納豆(あずき)	