

令和5年 6月献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 長嶋紀久子

目標 衛生に気をつけて食事をしよう

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	栄養価	
							エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 木	焼きカレーパン		豚挽肉	ミルクパン、油、でん粉、小麦粉、ソフトパン粉	たまねぎ、にんじん	ナツメグ、塩、こしょう、カレー粉、パセリ(乾)、トマトケチャップ、中濃ソース、水	555	24.4
	たまごスープ	○	鳥がら、ベーコン、たまご	油、でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ		
	コールスローサラダ		ポークハム	マヨネーズ、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、アスパラガス、ホールコーン(缶)	酢、塩、こしょう		
2 金	豚肉のしぐれごはん		豚肉、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、しょうが、さやいんげん	水、酒、しょうゆ、塩、赤みそ	569	28.8
	魚(さわら)の香味焼き	○	さわら	ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、しょうゆ		
	けんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	水、酒、うすくちしょうゆ、塩		
5 月	ごはん			米、麦		水	582	24.1
	ピリ辛ふりかけ	○	ちりめんじゃこ、きざみのり	ごま油、白いりごま、砂糖	にんにく	しょうゆ、七味唐辛子		
	じゃがいものそぼろ煮		豚挽肉、削り節(だし)、さつま揚げ	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、みりん		
	豚汁		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐	油	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	酒、水、白みそ、赤みそ		
6 火	ビスキュイパン		たまご	丸パン、バター、砂糖、小麦粉			569	17.7
	カレースープ	○	ベーコン、豚肉、鳥がら	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ		
	バランスサラダ		油揚げ、削り節(だし)	つきこんにゃく、砂糖、油	にんじん、もやし、きゅうり、小松菜、ホールコーン(缶)	しょうゆ、水、酢、塩、粉辛子		
7 水	焼肉丼		豚肉、鳥ガラ	米、麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ、赤みそ、みりん、トウバンジャン	601	24.1
	中華スープ	○	鳥がら、鶏肉	油、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	青のりピーンズ		大豆、青のり	油、でん粉		塩		
8 木	スパゲティミートソース		豚挽肉、レンズ豆、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース	581	22.1
	海藻サラダ	○	海藻サラダ	砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	酢、しょうゆ、粉辛子		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水		
9 金	梅わかめごはん		炊き込みわかめ	米、麦	刻み梅	水	556	24.8
	魚(たら)のごままヨ焼き	○	たら	油、マヨネーズ、白ねりごま、白いりごま	たまねぎ、えのきたけ、小松菜	塩、酒、しょうゆ		
	きゃべつのおかかあえ		かつお節	砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	水、白みそ、赤みそ		
12 月	おはろしきゅうしょく「べちゃんごスタンレー」ホットチーズドッグ		ウインナー、ピザ用チーズ	コッペパン、砂糖		トマトケチャップ、中濃ソース	615	22.5
	ポトフ	○	豚肉、鳥がら	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう		
	もやしのサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン(缶)	酢、しょうゆ、粉辛子		
13 火	玄米ごはん			米、玄米		水	558	26.4
	筑前煮	○	鶏肉、削り節(だし)、焼き竹輪	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、たけのこ(水煮)、ごぼう、れんこん、干しいたけ、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん		
	焼き魚(甘塩さけ)		甘塩さけ					
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ		にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ	水、赤みそ、白みそ		
14 水	メキシカンライス		鳥がら、豚挽肉、ウインナー	米、麦、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、エリンギ、ホールコーン(缶)、赤ピーマン、ピーマン	水、塩、ターメリック、カレー粉、白ワイン、こしょう、チリパウダー	594	22.7
	洋風玉子焼き	○	ボンレスハム、たまご	油、砂糖、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ	白ワイン、塩、こしょう		
	トマトスープ		ベーコン、鳥がら	油、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト、ホールトマト(缶)、パセリ	水、トマトピューレ、白ワイン、塩、こしょう		
15 木	日本の郷土食(岩手県)じゃじゃ麺		豚挽肉、鳥がら、大豆	ごま油、冷凍うどん、砂糖、でん粉	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ	酒、水、しょうゆ、八丁味噌、赤みそ、ラー油	608	23.2
	わかめスープ	○	鳥がら、鶏肉、豆腐、カットわかめ	油	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、万能ねぎ	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	かんづき(黒砂糖米粉蒸しパン)			米粉、油、黒砂糖、黒いりごま		ベーキングパウダー、しょうゆ、紙皿		
16 金	カレーライス		豚肉、鳥がら、レンズ豆、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、パセリ	酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	650	21.8
	福神漬	○			福神漬			
	ツナサラダ		ツナ缶	白いりごま、油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢		
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ			
19 月	キムチチャーハン		鳥がら、豚肉、たまご	米、麦、油、サラダ油	しょうが、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ漬	水、しょうゆ、塩、酒、こしょう	604	21.2
	ピーンズポテト	○	大豆	じゃがいも、でん粉、油		塩、こしょう、パブリカ、ガーリックパウダー		
	マロニースープ		鳥がら、鶏肉	油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ	水、塩、こしょう		
20 火	きじ焼き丼		鶏肉、きざみのり	米、麦、砂糖、でん粉		水、みりん、酒、しょうゆ、水	593	25.1
	ごまあえ	○		砂糖、白ねりごま、白すりごま、白いりごま	にんじん、もやし、キャベツ、小松菜	水、しょうゆ、みりん		
	沢煮焼		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)	油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、糸みつば	酒、水、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩		
21 水	チョコチップパン			チョコチップパン			624	24.4
	ポテトミートグラタン	○	豚挽肉、レンズ豆、ピザ用チーズ	油、マカロニ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、オレガノ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース		
	ジュリエンスープ		ベーコン、鳥がら	油	セロリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	水、塩、こしょう		
22 木	じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ	米、麦		水	614	21.0
	揚げぎょうざの甘酢あんかけ	○	豚挽肉	油、ごま油、でん粉、小麦粉、餃子の皮、砂糖	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら	塩、しょうゆ、水、酢		
	きゅうりのピリ辛あえ			砂糖、ごま油、白いりごま	だいこん、きゅうり	みりん、しょうゆ、七味唐辛子		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ		にんじん、たまねぎ、キャベツ	水、赤みそ、白みそ		
23 金	高野めし		鶏肉、削り節(だし)、油揚げ、高野豆腐	米、麦、油、砂糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん	塩、酒、しょうゆ、水、みりん	607	28.3
	魚(さば)のごまみそかけ	○	さば、削り節(だし)	砂糖、でん粉、白すりごま、白いりごま	しょうが汁	しょうゆ、酒、みりん、水、赤みそ		
	さつま汁		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	酒、水、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
26 月	チンジャオロース丼		豚肉、鳥がら	米、麦、油、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、もやし、ピーマン、黄ピーマン	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう、オイスターソース	569	20.2
	かきたまスープ	○	鳥がら、たまご	でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ		
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	パイ(缶)、みかん(缶)、黄桃(缶)、りんごジュース			
27 火	二色トースト(ガーリック・ココ)			ソフトマーガリン、グラニュー糖、砂糖	にんにく	パセリ(乾)、ピュアココア	662	25.6
	チリコンカン	○	豚挽肉、大豆、鳥がら	油、砂糖、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、エリンギ、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、チリパウダー、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース		
	きゃべつとコーンのスープ		ベーコン、鳥がら	油	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、ホールコーン(缶)	水、塩、こしょう		
28 水	そぼろごはん		鶏挽肉、たまご、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	水、酒、うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ	627	31.5
	魚(生さけ)のさざれ焼き	○	生さけ	マヨネーズ、ソフトパン粉		塩、こしょう、酒、パセリ(乾)		
	田舎汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ	水、白みそ、赤みそ		
29 木	子ども線日焼きそば		豚肉、いか、青のり	油、蒸し中華麺	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	酒、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース	591	28.6
	とり肉のからあげ	○	鶏肉	でん粉、油		塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー		
	豆腐のスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐	油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース・パイ(缶)	水		
30 金	こぎつねごはん		油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		水、うすくちしょうゆ、塩、水、みりん	595	26.6
	千草玉子焼	○	鶏挽肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	酒、塩、しょうゆ		
	磯和え		削り節(だし)、もみのり		にんじん、もやし、きゃべつ、きゅうり	水、しょうゆ		
	すまし汁		削り節(だし)、豆腐、カットわかめ	あられ麩	えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩		