

令和4年度 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	
							Kcal	たんぱく質 g
1 水	ビスキュイパン		たまご	丸パン、バター、砂糖、小麦粉				
	ひよこ豆のカレースープ	○	ベーコン、豚肉、鳥がら、ひよこめ	油、じゃがいも、米粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ	746	23.8
	コーンサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、ホールコーン(缶)、きゅうり	しょうゆ、酢、塩		
2 木	きんぴらごはん		豚肉、削り節(だし)	米、麦、油、つきごんにやく、砂糖、白いりごま、ごま油	にんじん、ごぼう、さやいんげん	水、しょうゆ、酒、うすくちしょうゆ、みりん、七味唐辛子	607	26.1
	魚(むつ)の香味焼き	○	黒むつ	ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、しょうゆ		
	さつま汁		鶏肉、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		
	果物(美生柑)				美生柑			
3 金	チャーハン		鳥がら、豚肉、たまご	米、麦、油	しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	639	23.7
	ビーンズポテト	○	大豆	じゃがいも、でん粉、油		塩、こしょう、パプリカ、ガーリックパウダー		
	チゲスープ		豚肉、鳥がら、豆腐	油	にんじん、しょうが、もやし、はくさい、キムチ漬、チンゲンサイ、にら	酒、水、コチジャン、白みそ、赤みそ、しょうゆ		
6 月	そぼろごはん		鶏ひき肉、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	598	26.6
	鶏肉のごまだれ焼き	○	鶏肉	ごま油、砂糖、白ねりごま、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、トウバンジャン		
	みそ汁		削り節(だし)、油揚げ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	水、赤みそ、白みそ		
7 火	ナンツナピザ		ツナ缶(オイル)、ピザ用チーズ	ナン、油	たまねぎ、レモン	トマトケチャップ	612	21.1
	ヌードルスープ	○	鳥がら、ベーコン、豚肉	油、じゃがいも、ヌイユ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう		
	フルーツボンチ				パイナップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんごジュース			
8 水	カレーライス		豚肉、鳥がら、レンズまめ、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	水、酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オースパイス(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	663	20.8
	福神漬	○			福神漬			
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻サラダ、ちりめんじゃこ	白いりごま、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		
9 木	豚汁うどん		削り節(だし)、豚肉、昆布、油揚げ	冷凍うどん、油、砂糖	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、小松菜	水、酒、赤みそ、八丁味噌、しょうゆ、みりん	789	28.6
	いかべつたん	○	大豆、いか、かつお節	小麦粉、油	にんじん、ホールコーン(缶)、ねぎ、キャベツ	水、中濃ソース		
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん			
10 金	梅わかめごはん		炊き込みわかめ	米、麦	刻み梅	水	577	25.2
	魚(ほき)のみそマヨ焼き	○	ほき	油、マヨネーズ	たまねぎ、小松菜	塩、酒、白みそ、しょうゆ、紙皿		
	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、はくさい、小松菜	水、しょうゆ、みりん		
	けんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、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	水、酒、うすくちしょうゆ、塩		
13 月	焼肉丼		豚肉	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	569	20.5
	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、ねぎ	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水		
14 火	ガーリックトースト			ソフトフランスパン、バター	にんにく	パセリ(乾)	705	27.5
	チリコンカン	○	豚肉、大豆、鳥がら	油、小麦粉、砂糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しょうが、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		
	ABCマカロニスープ		ベーコン、鳥がら	油、じゃがいも、ABCマカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	水、しょうゆ、塩、こしょう		
15 水	ごはん			米、麦		水	614	26.9
	手作りひじきふりかけ	○	干しひじき、ちりめんじゃこ、かつお節(花かつお)	ごま油、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん		
	千草焼		鶏肉、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		
	沢煮椀		厚削り節(だし)、豚肉	油	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩		
16 木	焼きカレーパン		豚肉	柏パン、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	687	22.9
	洋風たまごスープ	○	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、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ		
	フレンチサラダ			油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、パイン(缶)	酢、塩、粉辛子		
17 金	こぎつねごはん		削り節(だし)、油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		水、うすくちしょうゆ、食塩、水、みりん	584	24.5
	魚(メルルーサ)のパン粉焼き	○	メルルーサ、飲用牛乳	マヨネーズ、ソフトパン粉	パセリ	塩、こしょう、白ワイン、バジル(乾)		
	豚汁		削り節(だし)、豚肉	油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、糸みつば	水、赤みそ、白みそ		
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ			
20 月	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	600	22.5
	肉じゃが煮	○	豚肉、削り節、焼きちくわ	油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	水、酒、塩、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		削り節(だし)、豆腐、油揚げ		だいこん、ねぎ、小松菜	水、赤みそ、白みそ		
21 火	豆入り中華おこわ		鶏肉、むきえび、大豆	米、もち米、ごま油、油、砂糖	にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、干しいたけ、さやいんげん	水、酒、塩、しょうゆ	618	22.6
	揚げぎょうざの甘酢あんかけ	○	豚肉	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、たまねぎ、ねぎ、にら	塩、しょうゆ、水、酢		
	マロニースープ		鳥がら、豚肉	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		
22 水	チーズチルドック		ウィンナー、ピザ用チーズ	コッペパン、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、トマトケチャップ、酒、粉辛子、水	649	26.5
	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		
	もやしのカレー風味			油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	カレー粉、酢、しょうゆ、塩、粉辛子		
23 木	豚肉のしぐれごはん		豚肉、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、しょうが、さやいんげん	水、酒、しょうゆ、塩、赤みそ	569	26.3
	魚(さば)のごまみそ焼き	○	さば、削り節(だし)	砂糖、でん粉、白いりごま	しょうが	しょうゆ、酒、みりん、白みそ、赤みそ		
	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、ねぎ、糸みつば	水、塩、うすくちしょうゆ		
	果物(小玉すいか)				小玉すいか			
24 金	スパゲティミートソース		豚肉、レンズまめ、粉チーズ	スパゲティ、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、えのきたけ、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	663	23.6
	わかめサラダ	○	カットわかめ	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		
	米粉のオレンジケーキ		たまご	米粉、砂糖、バター	オレンジジュース	ベーキングパウダー		
27 月	ピラフ		鶏肉	米、麦、バター、油	にんじん、たまねぎ、しめじ、ホールコーン(缶)、赤ピーマン、ピーマン	水、ターメリック、カレー粉、塩、こしょう、白ワイン、白こしょう	607	23.2
	トルティージャ	○	ベーコン、たまご	じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ		
	ジュリエンスープ		鳥がら、豚肉	油、米粉	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	酒、水、塩、こしょう		
28 火	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	646	28.0
	わかめスープ	○	鳥がら、豆腐、カットわかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ	水、塩、こしょう、しょうゆ		
	鶏肉のからあげ		鶏肉	でん粉、油		塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー		
	カルピスゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料(カルピス)	砂糖		水		
29 水	ちらし寿司		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ、むきえび、たまご、きざみのり	米、砂糖、白いりごま、油	にんじん、たけのこ(水煮)、かんぴょう、干しいたけ、さやいんげん	水、酢、塩、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ	577	28.8
	魚(めかじき)の照り焼き	○	めかじき	砂糖	しょうが	しょうゆ、酒、みりん		
	そうめん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、かまぼこ、豆腐	そうめん	えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩		
	果物(メロン)				メロン			
30 木	クロムッシュサンド		ポークハム、ピザ用チーズ	ソフトフランスパン、バター	パセリ	水	562	25.1
	ミネストローネスープ	○	ベーコン、豚肉、鳥がら	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールトマト(缶)、パセリ	水、白ワイン、トマトピューレ、しょうゆ、塩、こしょう		
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	油、砂糖	にんじん、きゃべつ、きゅうり	酢、しょうゆ、粉辛子		