

令和6年度 6月分献立表

大田区立中萩中小学校

校長 石川 貴美子

栄養士 大貫 優子

目標：衛生に気を付けて食事をしよう

| 日   | 献立名                               | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----|-----------------------------------|----|-----------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-------------------|
| 3月  | 鶏ごぼうのピラフ                          | ○  | 鶏肉                    | 米、麦、ソイレブール、油                  | しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん                | 557 kcal          |
|     | いかのかりんと揚げ                         |    | いか                    | でん粉、油                         | しょうが                                     | 31.4 g            |
|     | いんげん豆の田舎風スープ                      |    | 鶏肉、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                  | 14.0 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 3.1 g             |
| 4火  | 胡麻トースト                            | ○  |                       | 食パン、バター、白すりごま、白ねりごま、グラニュー糖、砂糖 |                                          | 561 kcal          |
|     | ヌードルスープ                           |    | 鶏肉                    | 油、じゃがいも、生パスタ                  | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ                  | 19.5 g            |
|     | フレンチサラダ                           |    |                       | 油、砂糖                          | にんじん、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶)                | 24.0 g            |
|     | くだもの（河内晩柑）                        |    |                       |                               | 河内晩柑                                     | 2.5 g             |
| 5水  | 胚芽ごはん                             | ○  |                       | 米、胚芽米                         |                                          | 545 kcal          |
|     | 魚の西京焼き                            |    | ホキ                    |                               |                                          | 25.6 g            |
|     | 糸寒天サラダ                            |    | 糸寒天                   | 砂糖、白いりごま                      | だいこん、キャベツ、小松菜、にんじん                       | 15.5 g            |
|     | みそ汁                               |    | 豆腐                    | じゃがいも                         | たまねぎ、えのきたけ                               | 1.9 g             |
| 6木  | ドライカレー                            | ○  | 豚ひき肉、大豆               | 米、麦、サラダ油、油、小麦粉                | にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、干しぶどう           | 645 kcal          |
|     | 福神漬                               |    |                       |                               | 福神漬                                      | 23.9 g            |
|     | じゃこ入りわかめサラダ                       |    | わかめ、ちりめんじゃこ           | 白いりごま、ごま油、砂糖                  | きゅうり、にんじん、もやし                            | 21.4 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 2.9 g             |
| 7金  | 高野豆腐のそぼろ丼                         | ○  | 豚肉、高野豆腐               | 米、麦、油、砂糖                      | しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、さやいんげん               | 611 kcal          |
|     | 千草和え                              |    | 油揚げ、鶏卵                | つきこんにゃく、砂糖、白いりごま、サラダ油、油       | にんじん、小松菜                                 | 25.9 g            |
|     | チンゲンサイのスープ                        |    | 鶏肉                    | ごま油                           | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ                   | 22.0 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 3.0 g             |
| 10月 | ミルクパン                             | ○  |                       | ミルクパン                         |                                          | 625 kcal          |
|     | ひじきのコロッケ                          |    | 鶏肉、干ひじき、粉チーズ、牛乳       | 油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、生パン粉      | にんじん、たまねぎ                                | 21.2 g            |
|     | ボイルキャベツ                           |    |                       |                               | キャベツ                                     | 27.7 g            |
|     | ジュリエンスープ                          |    | ベーコン、鳥がら              | 油                             | セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ              | 2.8 g             |
| 11火 | 豚肉のしぐれごはん                         | ○  | 豚肉、刻みのり               | 米、麦、油、砂糖                      | ごぼう、しょうが、さやいんげん                          | 537 kcal          |
|     | ししゃものごま焼き                         |    | ししゃも                  | 黒いりごま、白いりごま                   |                                          | 23.8 g            |
|     | 田舎汁                               |    | 昆布、豚肉、豆腐、油揚げ          | 油、こんにゃく                       | ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ                        | 19.9 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 2.4 g             |
| 12水 | ガバオライス                            | ○  | 鶏肉                    | 米、麦、サラダ油、砂糖、でん粉               | にんにく、たまねぎ、しめじ、ピーマン、赤パプリカ                 | 579 kcal          |
|     | こんにゃくサラダ                          |    |                       | こんにゃく、砂糖、ごま油                  | もやし、きゅうり、にんじん                            | 19.9 g            |
|     | りんごゼリー                            |    | 粉寒天                   | 砂糖                            | りんごジュース                                  | 18.2 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 1.9 g             |
| 13木 | クリームスパゲッティ                        | ○  | 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         | にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、しょうが、パセリ | 569 kcal          |
|     | ＜本と給食のコラボ・サラダでげんき＞<br>りっちゃんの元気サラダ |    | ロースハム、塩昆布、かつお節        | サラダ油、砂糖                       | にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン                       | 22.5 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 23.1 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 1.8 g             |
| 14金 | 胚芽ごはん                             | ○  |                       | 米、胚芽米                         |                                          | 589 kcal          |
|     | 中華風卵焼き                            |    | 豚肉、鶏卵                 | 油、砂糖、でん粉                      | たけのこ、ねぎ                                  | 25.4 g            |
|     | 焼きビーフン                            |    | 豚肉                    | 油、ビーフン、ごま油                    | にんじん、干ししいたけ、キャベツ、江戸菜                     | 20.7 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 1.5 g             |
| 17月 | 冷やし豚しゃぶうどん                        | ○  | 豚肉                    | 冷凍細うどん、砂糖、白ねりごま、白すりごま         | きゅうり、にんじん、もやし                            | 600 kcal          |
|     | ビーンズポテト                           |    | 大豆                    | じゃがいも、でん粉、油                   |                                          | 25.6 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 26.9 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 2.7 g             |
| 18火 | ＜沖縄メニュー＞<br>シンジュシー                | ○  | 豚肉、刻み昆布               | 米、麦、砂糖、白いりごま                  | 干ししいたけ、にんじん、小松菜                          | 597 kcal          |
|     | にんじんシリシリ                          |    | ツナ、鶏卵                 | 油                             | にんじん、もやし、にら                              | 20.1 g            |
|     | サーターアングァー                         |    | 鶏卵                    | 小麦粉、砂糖、黒砂糖、サラダ油、油             |                                          | 19.2 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 1.9 g             |
| 19水 | ＜食育の日＞<br>胚芽ごはん                   | ○  |                       | 米、胚芽米                         |                                          | 492 kcal          |
|     | 鶏肉の塩麴焼き                           |    | 鶏肉                    |                               |                                          | 24.5 g            |
|     | おかか和え                             |    | かつお節                  |                               | 小松菜、キャベツ、にんじん                            | 12.7 g            |
|     | めかたまスープ                           |    | めかぶ、鶏卵                | でん粉                           | にんじん、たまねぎ、しめじ、小松菜                        | 1.6 g             |
| 20木 | ＜季節の給食＞<br>いわしの蒲焼丼                | ○  | いわし                   | 米、麦、でん粉、油、砂糖                  | しょうが                                     | 595 kcal          |
|     | もずくの酢の物                           |    | もずく                   | 砂糖                            | きゅうり                                     | 26.2 g            |
|     | けんちん汁                             |    | 油揚げ、豆腐、鶏肉             | 油、こんにゃく                       | にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ                         | 16.5 g            |
|     | 冷凍みかん                             |    |                       |                               | 冷凍みかん                                    | 3.6 g             |
| 21金 | ココアパン                             | ○  |                       | ココアパン                         |                                          | 584 kcal          |
|     | ボークシチュー                           |    | 豚肉、生クリーム              | 油、ザラメ、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉      | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ          | 20.5 g            |
|     | コールスローサラダ                         |    |                       | サラダ油、砂糖                       | キャベツ、にんじん、きゅうり                           | 25.5 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 3.3 g             |
| 24月 | パンブキンパン                           | ○  |                       | パンブキンパン                       |                                          | 483 kcal          |
|     | さごしのモルネソース焼き                      |    | さごし、牛乳、ピザ用チーズ         | バター、小麦粉                       | パセリ                                      | 26.3 g            |
|     | ミネストローネスープ                        |    | ベーコン                  | 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(缶)、パセリ      | 20.2 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 2.6 g             |
| 25火 | ＜フィリピンメニュー＞<br>ごはん                | ○  |                       | 米、麦                           |                                          | 580 kcal          |
|     | アフリターダ                            |    | 鶏肉、ウィンナー              | 油、じゃがいも                       | にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)、赤パプリカ、ピーマン         | 23.9 g            |
|     | ニラガ                               |    | 鶏肉                    |                               | しょうが、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ                    | 17.5 g            |
|     | 冷凍パイン                             |    |                       |                               | パインアップル                                  | 2.2 g             |
| 26水 | チリビーンズライス                         | ○  | 豚肉、ベーコン、大豆、レンズまめ、粉チーズ | 米、麦、油、じゃがいも、砂糖、サラダ油、小麦粉       | にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)                    | 584 kcal          |
|     | 健康サラダ                             |    | 干ひじき、油揚げ、いんげん豆        | つきこんにゃく、砂糖、サラダ油               | 小松菜、にんじん、きゅうり                            | 21.9 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 20.8 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 2.1 g             |
| 27木 | 和風やしそば                            | ○  | 豚肉、刻みのり               | 蒸し中華麺、油、でん粉                   | しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、たくあん        | 455 kcal          |
|     | 揚げぎょうざ                            |    | 豚肉                    | 油、ごま油、でん粉、小麦粉、餃子の皮            | しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら                     | 20.1 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 21.7 g            |
|     |                                   |    |                       |                               |                                          | 1.4 g             |
| 28金 | 玄米ご飯                              | ○  |                       | 米、玄米                          |                                          | 625 kcal          |
|     | 骨太ふりかけ                            |    | ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布      | 白いりごま、砂糖                      |                                          | 26.7 g            |
|     | 鯖の文化干し                            |    | 鯖文化干し                 |                               |                                          | 23.9 g            |
|     | 切干大根煮もの                           |    | 油揚げ                   | 油、砂糖、いりごま                     | にんじん、たけのこ(水煮)、切干し大根、干ししいたけ、さやいんげん        | 2.1 g             |