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

Ħ	i	,,				
_	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	たんぱ・ 脂質 食塩相
	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 k
	いかのかりんと揚げ	0	いか	でん粉,油	しょうが	31.4
	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
-	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		3.1 s 561 k
	ヌードルスープ	0	鶏肉	良ハノ,ハダー, 日9 りこま, 日ねりこま, グラニュー権, 砂糖 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		海内	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
	くだもの(河内晩柑)			ואו, שוויט	河内晩柑	2.5
_	胚芽ごはん					545 k
	魚の西京焼き	0	ホキ			25.6
	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
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ	1.9
	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 k
	福神漬	0			福神漬	23.9
	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
						2.9
	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 k
	千草和え	0	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
	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
	ミルクパン	-		ミルクパン	+	3.0 g 625 k
	ひじきのコロッケ	$+$ $_{-}$	鶏肉, 干ひじき, 粉チーズ, 牛乳	ミルクハン 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
	ボイルキャベツ	- 0			キャベツ	27.7
	ジュリエンヌスープ		 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
	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 k
	ししゃものごま焼き	0	ししゃも	黒いりごま、白いりごま		23.8
	田舎汁	0	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
						2.4
	ガパオライス		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 k
	こんにゃくサラダ		₩. ф.	こんにゃく,砂糖,ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	19.9
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	18. 2 1. 9
	クリームスパゲッティ		<u> </u> 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, たまねき, マッシュルーム, しめじ, エリンキ, しょっか,	569 k
	<本と給食のコラボ・サラダでげんき>			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	パセリ	1
	りっちゃんの元気サラダ	0	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
						23. 1 1. 8
	胚芽ごはん			米. 胚芽米		589 k
	中華風卵焼き	0	豚肉, 鶏卵	油, 砂糖, でん粉	たけのこ, ねぎ	25. 4
	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
	LA 1/1 . 771		n= -	Autor 10 minutes and 11 minutes and	h . 5 H	1.5
	冷やし豚しゃぶうどん ビーンズポテト	0	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 k
	ヒージスポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油		25. 6 26. 9
						20.3
•	< 沖縄メニュー <i>></i> シシジューシー		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 k
	にんじんシリシリ		ツナ, 鶏卵	油	にんじん, もやし, にら	20. 1
	サーターアンダギー		鶏卵	小麦粉, 砂糖, 黒砂糖, サラダ油, 油		19. 2
	<食育の日>					1.9
	胚芽ごはん			米, 胚芽米		492 k
	鶏肉の塩麹焼き	0	鶏肉		小松芸 キャズツ ケノドノ	24.5
	おかか和え	-	かつお節	で/ 幹/	小松菜,キャベツ,にんじん	12.7
	めかたまスープ <李町の桁度>	-	めかぶ, 鶏卵	でん粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜	1.6
ο Λ	<u>いわしの蒲焼丼</u> もずくの酢の物	4	いわし もずく	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖 砂糖	しょうが きゅうり	595 k 26. 2
	○ 7 N V/目FV/17/J	0	もすく 一 油揚げ, 豆腐, 鶏肉	妙橋油、こんにゃく	でゆうり にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	26. 2 16. 5
	けんたん汁		川坝がい,立)例,焉(内	/щ, С/VI= TV	にんしん, こはう, たいこん, ねさ 冷凍みかん	3.6
	けんちん汁	-		_ 0.	The state of the s	5. 0 584 l
	けんちん汁 冷凍みかん ココアパン			ココアパン		
	冷凍みかん		豚肉, 生クリーム	ココアバン 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	
	冷凍みかん ココアパン	0	豚肉, 生クリーム		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 キャベツ、にんじん、きゅうり	20. 5
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー	0	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		20. 5 25. 5 3. 3
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン	0		油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン	キャベツ, にんじん, きゅうり	20. 5 25. 5 3. 3 483 k
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き	0	さごし, 牛乳, ピザ用チーズ	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンブキンパン バター, 小麦粉	キャベツ, にんじん, きゅうり	20. 5 25. 5 3. 3 483 I 26. 3
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き			油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン	キャベツ, にんじん, きゅうり	20. 5 25. 5 3. 3 483 F 26. 3 20. 2
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き		さごし, 牛乳, ピザ用チーズ	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6
	冷凍みかん ココアパン ボークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん		さごし, 牛乳, ピザ用チーズ ベーコン	 油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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. 5 25. 5 3. 3 483 F 26. 3 20. 2 2. 6 580 F
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん アフリターダ		さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 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	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん アフリターダ ニラガ	0	さごし, 牛乳, ピザ用チーズ ベーコン	 油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶), 赤パブリカ, ピーマン しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶), 赤パブリカ, ピーマン しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル	20. 5 25. 5 3. 3 483 H 26. 3 20. 2 2. 6 580 H 23. 9 17. 5 2. 2
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メーュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン テリビーンズライス	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも 米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 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 しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶)	20. 5 25. 5 3. 3 483 H 26. 3 20. 2 2. 6 580 H 23. 9 17. 5 2. 2
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン テリビーンズライス	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶), 赤パブリカ, ピーマン しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5 2. 2 584 k 21. 9
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも 米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 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 しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶)	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5 2. 2 584 k 21. 9 20. 8
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ くフィリピン メーュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン チリビーンズライス 健康サラダ 和風やきそば	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも 米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 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 しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶)	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5 2. 2 584 k 21. 9 20. 8 2. 1
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ くフィリピン メーュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン チリビーンズライス 健康サラダ 和風やきそば	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉 豚肉、ベーコン、大豆、レンスまめ、粉チーズ 干ひじき、油揚げ、いんげん豆	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも 米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉 つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油 蒸し中華麺, 油, でん粉	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 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 しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶) 小松菜, にんじん, きゅうり	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5 2. 2 584 k 21. 9 20. 8 2. 1
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン チリビーンズライス 健康サラダ	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉 豚肉、ベーコン、大豆、レンスまめ、粉ナーズ 干ひじき、油揚げ、いんげん豆	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも **、麦、油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉 つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶), 赤パブリカ, ピーマン しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶) 小松菜, にんじん, きゅうり 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	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5 2. 2 584 k 21. 9 20. 8 2. 1 455 k 20. 1
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メーュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン チリビーンズライス 健康サラダ 和風やきそば 揚げぎょうざ	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉 豚肉、ベーコン、大豆、レンスまめ、粉チーズ 干ひじき、油揚げ、いんげん豆	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米. 麦 油, じゃがいも 米. 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉 つきこんにゃく, 砂糖. サラダ油 蒸し中華麺, 油, でん粉 油, ごま油, でん粉, 小麦粉, 餃子の皮	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶), 赤パブリカ, ピーマン しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶) 小松菜, にんじん, きゅうり 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	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5 2. 2 584 k 21. 9 20. 8 2. 1 455 k 20. 1 21. 7
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ <フィリピン メニュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン チリビーンズライス 健康サラダ 和風やきそば 揚げぎょうざ 玄米ご飯	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉 豚肉、ヘーコン、大豆、レンスまの、粉チーズ 干ひじき、油揚げ、いんげん豆 豚肉、刻みのり	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米, 麦 油, じゃがいも 米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉 つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油 蒸し中華麺, 油, でん粉 油, ごま油, でん粉, 小麦粉, 餃子の皮 米, 玄米	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶), 赤パブリカ, ピーマン しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶) 小松菜, にんじん, きゅうり 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	20. 5 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 20. 2 2. 6 580 k 23. 9 17. 5 2. 2 584 k 21. 9 20. 8 2. 1 455 k 20. 1 21. 7 1. 4 625 k
	冷凍みかん ココアパン ポークシチュー コールスローサラダ パンプキンパン さごしのモルネソース焼き ミネストローネスープ くフィリピン メーュー> ごはん アフリターダ ニラガ 冷凍パイン チリビーンズライス 健康サラダ 和風やきそば	0	さごし、牛乳、ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉、ウィンナー 鶏肉 豚肉、ベーコン、大豆、レンスまめ、粉チーズ 干ひじき、油揚げ、いんげん豆	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉 サラダ油, 砂糖 パンプキンパン バター, 小麦粉 油, じゃがいも 米. 麦 油, じゃがいも 米. 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, サラダ油, 小麦粉 つきこんにゃく, 砂糖. サラダ油 蒸し中華麺, 油, でん粉 油, ごま油, でん粉, 小麦粉, 餃子の皮	キャベツ, にんじん, きゅうり パセリ 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 にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト(缶), 赤パブリカ, ピーマン しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ パインアップル にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト(缶) 小松菜, にんじん, きゅうり 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	20. 5 1 25. 5 3. 3 483 k 26. 3 1 20. 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1