



6月給食献立表



大田区立徳持小学校

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月		<ul style="list-style-type: none"> 鶏にら丼 大豆の五目煮 みそ汁 	鶏肉,牛乳,豚肉,大豆削り節(だし),油揚げ,カットわかめ	米,麦,でん粉,砂糖,ごま油,サラダ油,こんにゃく	しょうが,にんじん,もやし,えのきたけ,にら,ごぼう,干しいたけ,ねぎ,かぼちゃ,小松菜	621	29.3
4	火		<ul style="list-style-type: none"> カレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 	鳥がら,豚骨,豚肉,牛乳,海藻,ヨーグルト	米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖,ごま油,粉砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,小松菜,黄桃(缶),りんご(缶),みかん(缶)	655	21.9
5	水		<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト ポークビーンズ コーンとひじきのサラダ 	ヨーグルト,鶏卵,牛乳,豚肉,大豆,鳥がら,干ひじき	食パン,砂糖,バター,サラダ油,ザラメ,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),かぼちゃ,しょうが,キャベツ,ホールコーン	602	23.2
6	木		<ul style="list-style-type: none"> 徳持みそラーメン キャベツ春巻き くだもの(かんきつ類) 	豚肉,鳥がら,豚骨,昆布(だし),厚削り節(だし),牛乳	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,白すりごま,バター,はるさめ,砂糖,でん粉,春巻きの皮,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,ホールコーン,もやし,ねぎ,にら,キャベツ,かんきつ類	584	25.4
7	金		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の香味焼き 干草和え みそ汁 	牛乳,豚肉,油揚げ,鶏卵,削り節(だし),豆腐	米,麦,砂糖,ごま油,つきこんにゃく,サラダ油	にんにく,にんじん,もやし,小松菜,だいこん,えのきたけ,ねぎ	582	26.5
10	月		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の梅だれ じゃこ入り和風サラダ 田舎汁 	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,削り節(だし),豆腐,油揚げ	米,麦,砂糖,でん粉,サラダ油,ごま油,こんにゃく	梅,にんじん,もやし,みずな,きゅうり,だいこん,かぼちゃ,しめじ,ねぎ,小松菜	586	26.2
11	火		<ul style="list-style-type: none"> チキンライス そらまめとキャベツのソテー コーンクリームスープ 	鶏肉,牛乳,豚肉,鳥がら,ウィンナー,	米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,たけのこ(水煮),キャベツ,そら豆,クリームコーン(缶)	582	23.6
12	水		<ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐丼 中華スープ みかんゼリー 	豚肉,鳥がら,豆腐,牛乳,鶏肉,粉寒天	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油,マロニー	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら,たけのこ(水煮),小松菜,みかんジュース,みかん(缶)	588	22.0
13	木		<ul style="list-style-type: none"> パンプキンパン ホキのパン粉焼き スパゲッティソテー ミネストローネ 	牛乳,ホキ,粉チーズ,ウィンナー,豚肉,いんげん豆,鳥がら,豚骨	パンプキンパン,パン粉,サラダ油,スパゲッティ,シエルマカロニ	にんにく,パセリ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,セロリー,キャベツ,しょうが	585	30.4
14	金		<ul style="list-style-type: none"> かきたまうどん ひじきとコーンのかき揚げ くだもの(冷凍みかん) 	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,油揚げ,カットわかめ,鶏卵,牛乳,干ひじき,ロースハム	でん粉,冷凍うどん,小麦粉,油	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜,冷凍みかん	608	24.2
17	月		<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん あじの南蛮漬け けんちん汁 	牛乳,まあじ,油揚げ,鶏肉,削り節(だし),豆腐	米,麦,でん粉,砂糖,ごま油,サラダ油,こんにゃく	ゆかり,しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,かぼちゃ,小松菜	603	26.3
18	火		<ul style="list-style-type: none"> スパゲッティミートソース じゃこ塩昆布のサラダ あじさいゼリー 	豚肉,大豆,鳥がら,粉チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布,粉寒天,カルピス	スパゲッティ,サラダ油,オリーブ油,バター,小麦粉,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),キャベツ,小松菜,ぶどうジュース	623	24.2
19	水		<ul style="list-style-type: none"> えびクリームライス リボンマカロニスープ くだもの(さくらんぼ) 	えび,鶏肉,鳥がら,生クリーム,牛乳,豚肉	米,麦,バター,でん粉,サラダ油,小麦粉,リボンマカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),パセリ,キャベツ,小松菜,さくらんぼ	608	24.1
20	木		<ul style="list-style-type: none"> ガーリックトースト もやしとベーコンのサラダ キャベツと肉団子スープ 	牛乳,ベーコン,鳥がら,ウィンナー,豚肉	胚芽食パン,バター,サラダ油,砂糖,でん粉,じゃがいも	もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,ねぎ,干しいたけ,しょうが汁,キャベツ	586	24.8
21	金		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のから揚げ フーチャンブル もずくのみそ汁 	牛乳,豚肉,鶏卵,かつお節(糸削り),削り節(だし),もずく,豆腐	米,麦,でん粉,砂糖,ごま油,サラダ油,車麩	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,もやし,にら,たまねぎ	610	26.5
24	月		<ul style="list-style-type: none"> ピピンパ キムチスープ くだもの(メロン) 	豚肉,鶏卵,牛乳,鳥がら,豚肉,豆腐	米,麦,砂糖,ごま油,サラダ油	しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),にんじん,小松菜,もやし,はくさい,キムチ漬,だいこん,えのきたけ,にら,メロン	584	24.7
25	火		<ul style="list-style-type: none"> 冷やし豚しゃぶうどん のり塩ビーンズポテト くだもの(冷凍パイ) 	豚肉,削り節(だし),カットわかめ,牛乳,大豆,青のり	冷凍細うどん,砂糖,白ねりごま,白いりごま,油,じゃがいも,でん粉	しょうが,きゅうり,にんじん,えのきたけ,もやし,冷凍パイ	588	25.8
26	水		<ul style="list-style-type: none"> コーンライス 鮭のムニエル 麦入りスープ 	ウィンナー,牛乳,生鮭,鳥がら,豚肉	米,麦,バター,サラダ油,小麦粉,オリーブ油,砂糖,押麦	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン,レモン,しょうが,かぶ,セロリー,キャベツ,干しいたけ,かぶの葉	582	28.3
27	木		<ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん 揚げ出し豆腐 豚汁 	鶏肉,干ひじき,大豆,削り節(だし),牛乳,豆腐,豚肉	米,麦,サラダ油,つきこんにゃく,砂糖,上新粉,でん粉,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,干しいたけ,ねぎ,ごぼう,だいこん,小松菜	594	20.8
28	金		<ul style="list-style-type: none"> コーンマヨトースト ココロサラダ カレースープ 	ロースハム,チーズ,牛乳,鶏肉,鳥がら	胚芽食パン,サラダ油,マヨネーズ,砂糖,バター,小麦粉	たまねぎ,ホールコーン,にんじん,だいこん,きゅうり,りんご,キャベツ,マッシュルーム(缶),小松菜	616	28.6
							月平均	
							599	25.3