



平成30年度 6月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1金		みそカツ丼	野菜のポン酢和え フルーツパンチ	牛乳,鶏胸肉,卵 赤みそ カットわかめ	米,小麦粉,パン粉,砂糖 油,ごま油 白いりごま	にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし 人参,レモン汁,みかん缶,パイン缶 もも缶,バナナ,キウイ	659	25.1
5火		梅じゃこ ご飯	ししゃもの変わり揚げ おかか和え・のっぺい汁	牛乳,ちりめん,卵 ししゃも,油揚げ 糸けずり節	米,白いりごま,小麦粉 油,里芋,でんぷん	梅干し,人参,パセリ 小松菜,もやし,ごぼう キャベツ,大根,ねぎ	592	21.4
6水		和風きのこ スパゲティ	干切りポテトサラダ くだもの	牛乳,ベーコン 鶏こま肉	スパゲッティ,油 でんぷん,じゃが芋 砂糖	にんにく,人参,玉葱,しめじ 干椎茸,エリンギ,小松菜,もやし キャベツ,きゅうり,果物	579	21.7
7木		小松菜 ミートドッグ	バジルドレッシングサラダ マカロニ入りスープ	牛乳,豚ひき肉,大豆 凍り豆腐,ピザチーズ ベーコン,ひよこ豆	コッペパン,油,砂糖 でんぷん,オリーブ油 じゃが芋,マカロニ	玉葱,小松菜,生姜,人参 きゅうり,キャベツ にんにく,レモン汁,パセリ	616	27.2
8金		ピビンバ	中華たまごスープ フライドポテト	牛乳,豚小間 赤みそ,卵,豆腐	米,油,砂糖,ごま油 白いりごま,でんぷん, じゃが芋	にんにく,生姜,もやし 小松菜,人参,玉葱	688	24.3
11月		こんぶご飯	さばのごま味噌焼き・みそ汁 煮びたし	牛乳,大豆,油揚げ 鰯刻み昆布,赤みそ 豆腐,白みそ	米,砂糖 白いりごま,じゃが芋	人参,干椎茸,ねぎ キャベツ,もやし 小松菜	617	28.8
12火		レモンシュ ガー	アスパラ入りシチュー ツナサラダ	牛乳,いんげん豆,ツナ ベーコン,生クリーム 鶏こま肉,カットわかめ	食パン,バター,砂糖 じゃが芋,油,小麦粉 ごま油	レモン汁,人参,玉葱,もやし マッシュルーム,アスパラ パセリ,キャベツ,小松菜	658	24.4
13水		ごはん	ひじきのふりかけ・筑前煮 ごま酢和え	牛乳,芽ひじき ちりめん,生揚げ 鶏こま肉	米,砂糖,白いりごま 油,じゃが芋,ごま油 こんにゃく,白すりごま	れんこん,人参,たけのこ ごぼう,干椎茸,キャベツ 冷凍グリーンピース,小松菜	616	22.9
14木		ガパオライス	野菜スープ・フルーツゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆 鶏ひき肉,凍り豆腐 ベーコン,豆腐,粉寒天	米,油,砂糖,でんぷん	にんにく,玉葱,バジル,ピーマン 赤ピーマン,冷凍コーン,人参 キャベツ,小松菜,りんごジュース パイン缶,みかん缶	620	23.9
15金		ゆかり飯	しいらの黄金揚げ・わさび和え けんちん汁	牛乳,しいら 鶏こま肉,豆腐	米,白いりごま,砂糖 小麦粉,でんぷん,油 里芋,板こんにゃく	白菜,もやし,小松菜 大根,人参,ねぎ	641	28.3
18月		エビクリーム ライス	もりもり給食ウィーク 醤油ドレッシング・くだもの	牛乳,鶏こま肉 冷凍むきえび 粉チーズ	米,バター,油 小麦粉,砂糖	人参,玉葱,しめじ パセリ,キャベツ,もやし きゅうり,果物	663	22.6
19火		ガーリック ポテトトース	イングリッシュランチ カントリーサラダ・ABCスープ	牛乳,ベーコン ピザチーズ,鶏こま肉 ひよこ豆	食パン,じゃが芋,油 マヨネーズ,砂糖 マカロニ	玉葱,冷凍コーン,人参 にんにく,パセリ,キャベツ 小松菜,きゅうり,もやし	590	24.0
20水		むぎはん 麦ご飯	鶏の照り焼き・野菜の和え物 田舎汁	牛乳,鶏モモ肉 生揚げ,白みそ 赤みそ	米,押麦,砂糖,ごま油 じゃが芋,白いりごま 油,板こんにゃく	生姜,キャベツ,人参 きゅうり,大根 ごぼう,ねぎ	645	24.9
21木		ジャージャー 麺	にら玉スープ・くだもの	牛乳,豚ひき肉 大豆,八丁味噌,卵	蒸し中華麺,油 砂糖,でんぷん	たけのこ,ねぎ,生姜 にんにく,にら 人参,果物	602	27.0
22金		さんまの かば焼き丼	えほん給食 海藻ときのこのスープ・くだもの	牛乳,さんま開き 鶏こま肉,カットわかめ めかぶわかめ,豆腐	米,でんぷん,油 小麦粉,砂糖 白いりごま,ごま油	生姜,しめじ,えのき ねぎ,くだもの	691	24.7
25月		きな粉 揚げパン	チキンスープ みそドレッシングサラダ	牛乳,きな粉 鶏こま肉,白みそ	ショートニング,砂糖 油,でんぷん,じゃが芋 マカロニ,白すりごま	生姜,ねぎ,人参 小松菜,きゅうり キャベツ,もやし	622	22.6
26火		ひやし 五目うどん	ツナと青菜のサラダ バナナケーキ	牛乳,鶏こま肉,ツナ	冷凍細うどん,砂糖 白いりごま,油 ごま油,小麦粉,バター	なす,人参,きゅうり もやし,キャベツ 小松菜,バナナ	588	20.7
27水		こぎつね ご飯	きびなごの南蛮漬け・みそ汁 えのき入りお浸し	牛乳,若鶏ひき肉 油揚げ,きびなご 豆腐,白みそ,赤みそ	米,砂糖,白いりごま でんぷん,油 じゃが芋	人参,ねぎ,小松菜 もやし,白菜,えのき	666	27.4
28木		わかめご飯	チャプチェ・ワンタンスープ	牛乳,豚小間,豆腐 炊きこみわかめ 鶏こま肉	米,白いりごま,砂糖 油,緑豆春雨,ごま油 白すりごま,ワンタン	生姜,にんにく,玉葱 人参,干椎茸,もやし 小松菜,白菜キムチ,白菜	601	22.2
29金		黒砂糖パン	野菜の日 鰯のムニエルトマトソースかけ 新ごぼうのカミカミサラダ・コーンスープ	牛乳,ベーコン さめ,ウィンナー ロースハム	黒砂糖パン,小麦粉 油,バター,砂糖,ごま油 白いりごま,でんぷん	にんにく,玉葱,トマト缶 ごぼう,人参,キャベツ きゅうり,冷凍コーン,パセリ	574	25.2



- ◆6月1日(金): 運動会がんばろうメニュー
- ◆6月18日(月)~22日(金): もりもり給食ウィーク
- ◆6月19日(火): イングリッシュランチ
- ◆6月22日(金): えほん給食『14匹のあさごはん』~きのこのスープ

◆6月29日(金):野菜の日『新ごぼう』