

# 6月の献立表

杉並区立桃井第四小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I群 <sup>イ</sup> - たんぱく質
1 水 ⑥	麦ごはん	○	ぶりの香味焼き みそ汁 小松菜のいそ和え	牛乳、ぶり、油揚げ、とうふ みそ、のり	米、押し麦、さとう、★ごま油 じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん こまつな、もやし、コーン	638 kcal 28.2 g
2 木	チキンライス	○	レンズ豆と野菜のスープ 大根サラダ	とり肉、牛乳、豚肉 レンズまめ、かつお節 ちりめんじゃこ	米、米粒麦、★バター、油 じゃがいも、さとう	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ グリーンピース、にんにく キャベツ、こまつな、だいこん ★きゅうり	592 kcal 23.6 g
3 金	かみかみわかめごはん	○	にぎのから揚げ 根菜汁 シャキシャキあえ	たきこみわかめ、牛乳 ★にぎ、とうふ、みそ	米、米粒麦、きび、あわ、★ごま でんぶん、油、こんにゃく じゃがいも、さとう、★ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、切干大根 もやし、こまつな、★きゅうり	606 kcal 23.6 g
6 月	麦ごはん	○	ごぼうコロッケ ひじきスープ キャベツのおかか和え	牛乳、豚肉、ひじき、★たまご とうふ、かつお節	米、押し麦、油、さとう じゃがいも、マッシュポテト 小麦粉、パン粉、でんぶん	ごぼう、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ こまつな	677 kcal 22.4 g
7 火	ブルコギ丼	○	えのき入り野菜スープ あじさいゼリー	豚肉、高野豆腐、牛乳、粉寒天 ★乳酸菌飲料	米、米粒麦、油、さとう ★ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、もやし、木苺 だいじょもやし、にんじん、ニラ 乾しいたけ、ながねぎ、たけのこ たまねぎ、キャベツ、えのきたけ こまつな、セロリ グレープジュース	639 kcal 24.6 g
8 水	おろしスパゲティ	○	じやがいものハニーサラダ 美生柑	ツナ、牛乳	スパゲティ、油、さとう じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、だいこん、キャベツ にんじん、コーン、★きゅうり 美生柑	659 kcal 23.7 g
9 木	麦ごはん	○	塩麹ハンバーグ みそ汁 せんと小松菜の辛子じょうゆ	牛乳、豚肉、とり肉、豆腐 ★たまご、わかめ とうふ、みそ	米、押し麦、生パン粉、さとう でんぶん	にんじん、ながねぎ、だいこん キャベツ、こまつな、もやし	615 kcal 28.0 g
10 金	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入り粉ふきいも	きな粉、牛乳、とり肉、豆腐	★無塩コッペパン、油、さとう はるさめ、でんぶん、★ごま油 じゃがいも、★バター	キャベツ、にんじん、たけのこ 木苺、こまつな、ながねぎ、ニラ しょうが、ごぼう、コーン	619 kcal 22.8 g
13 月	麦ごはん	○	あじの梅風味 野菜のみそ汁 三色あえ	牛乳、あじ、みそ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん 油、さとう、じゃがいも ★ごま油、★ごま	梅干し、ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな、もやし キャベツ	601 kcal 25.5 g
14 火	パエリア	○	ポタージュ パリパリサラダ	とり肉、★いか、あさり 牛乳、★調理用牛乳 ★生クリーム	米、米粒麦★バター、油 でんぶん、★ごま油 わんたんの皮、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ビーマン、トマト セロリ、★きゅうり、キャベツ	613 kcal 21.8 g
15 水	鮭のバターじょうゆピラフ	○	ABCスープ フルーツポンチ	鮭、牛乳、ベーコン、豚肉 レンズまめ	米、米粒麦、★バター、油 ABCマカロニ、じゃがいも さとう	たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、こまつな、みかん バインツブル、★もも	696 kcal 21.9 g
16 木	麦ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き 豚汁 切干大根のごま酢あえ	牛乳、とり肉、豚肉 とうふ、みそ	米、押し麦、油、こんにゃく じゃがいも、★ごま、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん ながねぎ、だいこん、こまつな 切干大根、キャベツ	631 kcal 27.3 g
17 金 ⑥	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	牛乳、いわし開き、とうふ 油揚げ、みそ	米、押し麦、でんぶん、油 さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、はくさい、ながねぎ こまつな、★きゅうり、ゆかり	638 kcal 24.9 g
18 土	大豆入りドライカレー	○	みそドレッシングサラダ メロン	豚肉、大豆、牛乳、みそ	米、米粒麦、油、さとう ★ごま油	マッシュルーム、にんにく、しょうが セロリ、たまねぎ、にんじん レーズン、キャベツ、もやし こまつな、★メロン	658 kcal 24.0 g
21 火	きつねごはん	○	ししやもの磯辯揚げ 豆腐のみそ汁 かぶとキャベツの塩もみ	とり肉、油揚げ、牛乳 ★ししやも、あおのり とうふ、わかめ、みそ	米、米粒麦、油、さとう 小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ かぶ、かぶの葉	644 kcal 25.3 g
22 水	あんかけチャーハン	○	じやこサラダ 小玉すいか	★たまご、豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ	米、米粒麦、油、でんぶん ★ごま油、★ごま、さとう	しょうが、乾しいたけ、にんじん たけのこ、だいこん、こまつな キャベツ、★きゅうり ★小玉すいか	599 kcal 23.3 g
23 木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳、ホキ、みそ、糸寒天、 油揚げ	米、押し麦、さとう、★ごま 米粒麦、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、もやし さやいんげん、★きゅうり レモン	609 kcal 24.9 g
24 金	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉、牛乳、ベーコン 赤いんげん豆、★粉チーズ ★ヨーグルト	★無塩丸パン、油、生パン粉 小麦粉、パン粉、じゃがいも マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、キャベツ、トマト みかん、バインツブル	662 kcal 25.5 g
27 月	麦ごはん	○	マルーサの変りソース じやがいものみそ汁 野菜とわかめのごまだれあえ	牛乳、マルーサ、油揚げ、みそ わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん 油、さとう、じゃがいも ★ごま	たまねぎ、こまつな、キャベツ にんじん	635 kcal 25.2 g
28 火	麦ごはん	○	お好み卵焼き 豆腐とわかめのみそ汁 いり煮	牛乳、★たまご、豚肉 かつお節、あおのり、とうふ わかめ、みそ、とり肉	米、押し麦、強化米、油 こんにゃく、さとう	キャベツ、ながねぎ、えのきたけ たまねぎ、こまつな、にんじん ごぼう、たけのこ、だいこん しょうが	607 kcal 25.7 g
29 水	炒めジャージャー麺	○	青のりボテト 冷凍みかん	豚肉、みそ、★黒みそ ★たまご、牛乳、あおのり	油、蒸し中華めん、★ごま油 さとう、でんぶん、★ごま じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ、乾しいたけ たけのこ、もやし、★きゅうり 冷凍みかん	708 kcal 26.8 g
30 木	三色そぼろごはん	○	沢煮わん 水無月	とり肉、高野豆腐、★たまご 牛乳、豚肉	米、米粒麦、油、さとう、でんぶん つきこんにゃく、小麦粉、白玉粉 くずでん粉、甘納豆	しょうが、ほうれんそう、ごぼう たけのこ、乾しいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ	650 kcal 23.8 g

\*「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

\*都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。