6月予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3火	ブルコギ丼	○	豚肩小間肉		にら にんじん	玉葱 もやし しょうが にんにく	精白米 精麦 砂糖 はちみつ	米サラダ油 ごま油	769kcal	
	たまごスープ		鶏ガラ 豆腐 卵	冷凍わかめ	にんじん	干し椎茸 長ねぎ ぶなしめじ	てんぷん			
	果物					パレンシアオレンジの予定				31.8g
4水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 レンズ まめ 大豆		にんじん ホールトマト缶	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム クリンピース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米サラダ油 米サラダ油	813kcal	
	バジルドレサダ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン ライム にんにく レモン	砂糖	オリーブ油			
	フルーツポンチ					みかん缶 白桃缶 パイン缶 レモン	砂糖			31.5g
5木	天丼 (キス・かぼちゃ・ピーマン)	○	きす		かぼちゃ ピーマン		精白米 小麦粉 砂糖	米白絞油	776kcal	
	おろし煮びたし				にんじん ごまつな	えのきたけ だいこん キャベツ				
	みそ汁		豆腐 白みそ 赤みそ	冷凍わかめ			玉葱			24.3g
6金	ご飯 / じゃこひじきのふりかけ	○			干ひじき ちりめんじゃこ		精白米 / 三温糖	白ごま	713kcal	
	いかのかのこ焼き		いか			にんにく しょうが 長ねぎ	ごま油			
	ごま和え				チンゲンツァイ にんじん	もやし 東京都産キャベツ	三温糖	白ごま すりごま		33.1g
	豚汁		豚肩小間肉 赤みそ		にんじん ごまつな	ごぼう 東京都産だいこん 東京都産しいたけ 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油		
9月	ピザトースト	○	ベーコン	ピザ用チーズ	ピーマン トマトピューレ	にんにく 玉葱 マッシュルーム	食パン	米サラダ油	690kcal	
	カリカリ豆サラダ		大豆		にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	てんぷん	米白絞油 米サラダ油		
	大根と豚肉のポトフ		鶏ガラ うす辛 豚肩小間肉		にんじん みずかけな	しょうが だいこん ぶなしめじ				31.9g
10火	ご飯	○					精白米		762kcal	
	魚の香味焼き		さわら		にんにく しょうが 長ねぎ		ごま油			
	もやしのピリピリソテー				ピーマン	もやし		米サラダ油		34.9g
	坦々スープ		鶏ガラ かき油 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ		にら	しょうが にんにく 長ねぎ ほうさい		米サラダ油 練りごま ごま油		
11水	ご飯	○					精白米		722kcal	
	梅ふりかけ				しそ葉	梅(塩漬)加刺きざみ	白ごま			
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏ひき肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖 てんぷん	米サラダ油		27.4g
12木	鶏肉のおろし丼	○	鶏もも切り身		こねぎ	しょうが にんにく 東京都産だいこん	精白米 てんぷん 小麦粉 砂糖	米白絞油 白ごま	864kcal	
	生姜醤油和え				にんじん ごまつな	もやし しょうが				
	みそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ	冷凍わかめ	ごまつな	東京都産だいこん 長ねぎ	東京都産じゃがいも			32.4g
13金	ピビンバ	○	豚ひき肉 赤みそ		にんじん ごまつな	もやし にんにく	精白米 押麦 三温糖 てんぷん	ごま油 米サラダ油	816kcal	
	トック入りスープ		豚肩小間肉 豆腐 鶏ガラ	冷凍わかめ	ごまつな	だいこん しょうが	トック	ごま油 白ごま		
	お菓子な目玉焼き			粉寒天 調理 用牛乳		黄桃缶ハーフ	砂糖			29.7g
16月	ソース焼きそば	○	豚肩小間肉		にんじん	玉葱 キャベツ もやし	中華めん	米サラダ油	733kcal	
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも てんぷん	米白絞油		
	ねぎドレサダ			にんじん	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんにく		砂糖	米サラダ油 ごま油		28.1g
17火	カレーミートサンド	○	鶏ひき肉 大豆					ピザ用チーズ	702kcal	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖	米サラダ油		
	パスタスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん ごま つな	セロリー 玉葱 キャベツ	マカロニ てんぷん			31.0g
18水	ご飯	○							744kcal	
	魚の塩焼焼き		生鮭					精白米		
	五目金平		豚ももせん切り 肉		にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	米サラダ油		38.2g
	にらたま汁		豆腐 卵		にら	えのきたけ 玉葱	てんぷん			
19木	ご飯	○							780kcal	
	キムムッチ						きざみのり	にんにく 砂糖 ごま油		
	魚の酢豚風		しいら 鶏ガラ		にんじん ピー マン	しょうが 玉葱 干し椎茸 ゆでたけのこ	てんぷん 砂糖 じゃがいも	米白絞油 米サラダ油		31.0g
	コーン中華スープ		鶏ガラ 豆腐			チンゲンツァイ	しょうが ほうさい 長ねぎ 冷凍コーン	てんぷん		
20金	ハヤシライス	○	鶏ガラ 豚肩小間肉					粉チーズ	825kcal	
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり だいこん 玉葱				
	つぶつぶみかんゼリー						100%みかんジュース みかん缶	砂糖		24.7g
23月	豚キムチ丼	○	豚肩小間肉 赤みそ かき油					ピーマン	788kcal	
	冬瓜と卵のスープ		鶏ガラ 豆腐 卵		にんじん ごまつな	しょうが とうがん 長ねぎ	てんぷん	ごま油		
	果物					パレンシアオレンジの予定				33.7g
25水	シュガーレーズンパン	○	鶏ガラ ベーコン 豚肩小間肉					ぶどうパン グラニュー糖	793kcal	
	豚肉とコーンの煮込み				にんじん	玉葱 ホールコーン缶 クリンピース	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
	ペンネと野菜のソテー		ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱	ペンネ	米サラダ油 米サラダ油		27.3g
26木	みそラーメン	○	豚ひき肉 鶏ガラ 豚骨 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ もやし		中華めん てんぷん	704kcal	
	青のりポテト					あおのり		じゃがいも		
	果物						河内晩柑の予定			28.0g
27金	えびクリームライス	○	むきえび 鶏ガラ 鶏胸肉					調理用牛乳 生クリーム	785kcal	
	荳わかめサラダ						くきわかめ 細切り	東京都産だいこん キャベツ 東京都産きゅうり 玉葱		三温糖
	果物						さくらんぼの予定			27.0g
30月	麦ごはん	○							825kcal	
	魚のごま味噌がけ		さば 白みそ			ごまつな にんじん	しょうが	てんぷん 砂糖		米白絞油 白ごま
	辛子煮びたし									
吉野汁	豆腐		にんじん	干し椎茸 ごぼう だいこん	こんにゃく てんぷん			33.4g		

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
 ☆裏面が給食だよりになっています。