

6月のこんだてひょう(22回)黒門小学校



日	献立名	牛乳	血と肉になる赤色の食品	熱と力になる黄色の食品	体の調子を整える緑色の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1水	だいずごはん	○	油揚げ,大豆	米	にんじん	661
	ひきにくと大根のピリ辛煮		豚ひき肉	油	にんにく,しょうが,だいこん	23.2
	豆乳やさい汁		豚肉,油揚げ,みそ,豆乳	こんにやく,さつまいも	ごぼう,だいこん,長ねぎ,はくさい	
	杏ゼリー		粉寒天	さとう,あんずジャム	あんず	
2木	焼きうどん	○	豚肉,いか,おかか	油,冷凍うどん	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,干ししいたけ,もやし	568
	かぼちゃのいとこ煮		あずき	さつまいも,さとう	かぼちゃ	24.2
	大根のみそ汁		油揚げ,みそ		だいこん,こまつな	
3金	かみかみごはん	○	さきいか,豚肉	米,さとう	しょうが,にんじん,さやいんげん	575
	けんちん汁		油揚げ,豆腐	ごま油,里芋,こんにやく	ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	22.3
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油,さとう,白ごま	はくさい,きゅうり,コーン缶,にんじん,だいこん,レモン	
6月	カレーライス	○	豚肉	米,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	683
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう,油	キャベツ,にんじん,コーン缶,玉ねぎ	19.4
	果物(りんご)				りんご	
7火	そばめし	○	豚肉,あおのり	むし中華めん,油,米	にんにく,にんじん,玉ねぎ	656
	高野豆腐大豆 ナッツからあげ		高野豆腐,大豆	油,でんぷん,アーモンド,さとう		21.8
	果物(すいか)				小玉すいか	
8水	シュガートースト	○		食パン,バター,グラニュー糖		579
	白菜のクリームスープ		ベーコン,鶏もも肉,牛乳	油,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,しめじ,はくさい	20.7
	大根サラダ			ごま油	にんじん,きゅうり,だいこん	
9木	小松菜ときのこのスパゲッティ	○	豚肉,ベーコン,ツナ	スパゲティ,油	にんにく,玉ねぎ,エリンギ,しめじ,こまつな	583
	ミネストラスープ		ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,トマト	24.4
	レモンドレッシングサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,コーン缶,レモン	
10金	ご飯	○		米		591
	いわしの梅煮		まいわし,こんぶ	さとう	しょうが,梅干し	26.1
	青菜と白菜のおかかあえ		おかか		こまつな,はくさい,にんじん	
13月	みそ汁	○	油揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	長ねぎ	
	野沢菜ご飯		ちりめんじゃこ	米,油	のざわな(塩漬)	637
	山賊焼き風		鶏肉	でんぷん,油	にんにく,しょうが	27.6
	煮浸し		油揚げ		こまつな,はくさい	
14火	のこのこ汁	○	絹ごし豆腐,みそ		にんじん,エリンギ,しめじ,えのきたけ,干ししいたけ,なめこ,長ねぎ,こまつな	
	ねぎ塩豚丼		豚肉	米,ごま油,白ごま,でんぷん	長ねぎ,にんにく,もやし,にら,玉ねぎ,にんじん,レモン	570
	和風サラダ		くきわかめ	さとう,油	にんじん,だいこん,きゅうり	18.9
15水	果物(メロン)	○			メロン	
	ドライカレーサンド		豚ひき肉,鶏ひき肉	コッペパン,油,米粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,ピーマン	572
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも,油,さとう	コーン缶,にんじん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	24.4
ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮,ごま油		干ししいたけ,にんじん,たけのこ,もやし,長ねぎ,にら		

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
 ・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
 ・栄養価の表示は3・4年生のものです。

日	献立名	牛乳	血と肉になる赤色の食品	熱と力になる黄色の食品	体の調子を整える緑色の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16木	ご飯	○		米		600
	魚のピリ辛焼き		メルルーサ	さとう,油	しょうが,にんにく,りんご,長ねぎ	25.2
	ビーフン炒め		ベーコン	油,ごま油,ビーフン	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,ピーマン	
	中華スープ		豚ひき肉,みそ	油,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,にら,コーン	
17金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,みそ	油,むし中華めん,さとう,でんぷん	もやし,にら,しょうが,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ	620
	わかめと卵のスープ		卵,わかめ	でんぷん	玉ねぎ	26.8
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	
20月	ご飯	○		米		618
	肉豆腐		豚肉,豆腐	油,糸こんにやく,さとう,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	24.3
	野菜の甘酢漬け			さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	
	うめゼリー		粉寒天	さとう	梅ジュース	
21火	たこめし	○	たこ	米	にんじん,さやいんげん	581
	じゃがいものみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,長ねぎ	22.6
	春雨サラダ			はるさめ,ごま油,さとう	にんじん,きゅうり	
22水	ジャーマンポテトドッグ	○	ベーコン	コッペパン,油,じゃがいも	玉ねぎ	614
	フレンチサラダ			はちみつ,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	19.5
	かぼちゃのポタージュ		牛乳,生クリーム	バター	にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	
23木	酢豚丼	○	豚肉	米,でんぷん,じゃがいも,油,さとう	しょうが,にんじん,ピーマン,玉ねぎ,干ししいたけ,たけのこ	699
	えのきと豆腐のすまし汁		豆腐		えのきたけ,こまつな,長ねぎ	22.2
	フルーツミックス				パイナップル,みかん缶,黄桃缶	
24金	鮭菜飯	○	甘塩鮭	米,油	江戸菜	559
	五目きんぴら		豚肉	油,じゃがいも,さとう,糸こんにやく,白ごま	ごぼう,にんじん	20.4
	わかめの酢の物		わかめ	さとう	きゅうり	
	果物(パイナップル)				パイナップル	
27月	ジュシー	○	豚肉,刻み昆布	米,もち米,油,さとう	しょうが,干ししいたけ,にんじん	631
	もずくスープ		鶏胸肉小間肉,絹ごし豆腐,もずく		しょうが,えのきたけ,にんじん,こまつな	19.5
	てづくりちんすこう		きな粉	小麦粉,三温糖,油		
28火	カリカリ梅ご飯	○		米,白ごま	カリカリうめ	600
	きびなごのいそべ揚げ		きびなご,あおのり	油,でんぷん		21.4
	青菜とえのきのお浸し		油揚げ,おかか		こまつな,はくさい,えのきたけ	
	さつま汁		鶏胸肉,油揚げ,みそ	さつまいも,こんにやく	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	
29水	ココアパン	○		ココアパン		684
	小松菜のグラタン		鶏もも肉,牛乳,粉チーズ	マカロニ,油,バター,小麦粉	玉ねぎ,マッシュルーム,こまつな	25.9
	ポトフ		ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	
	果物(プラム)				プラム	
30木	いなりご飯	○	油揚げ	米,さとう,白ごま	干ししいたけ,さやいんげん	600
	関西風湯葉のすまし汁		鶏もも肉,湯葉,わかめ	しらたまふ	えのきたけ,ねぎ	18.4
	みたらし団子			白玉粉,上新粉,さとう,でんぷん		

夏越の祇
京都の料理

