

6月のこんだてひょう (22回)

黒門小学校



日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 木	だいずごはん		油揚げ, 大豆	米	にんじん	631
	挽肉と大根のピリ辛煮	○	豚ひき肉	油	にんにく, しょうが, だいこん	21.8
	さつま汁		鶏胸肉小間肉, 油揚げ, みそ	さつまいも, こんにやく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	杏ゼリー		粉寒天	さとう, あんずジャム	あんず(缶詰)	
ねぎ塩豚丼	豚肉		米, ごま油, 油, 白ごま, でんぶん	長ねぎ, にんにく, もやし, たら, 玉ねぎ, にんじん, レモン(果汁, 生)	590	
2 金	豆腐と青菜のスープ	○	鶏胸肉小間肉, 豆腐	ごま油	干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな	22.6
	大根サラダ			ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	
5 月	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	581
	けんちん汁	○	油揚げ, 豆腐	ごま油, じゃがいも, こんにやく	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	22.4
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, コーン, にんじん, だいこん, レモン(果汁, 生)	
6 火	しょうゆラーメン		豚ひき肉	油, ごま油, むし中華めん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, コーン, もやし, にんじん, こまつな	672
	高野豆腐大豆じゃこからあげ	○	高野豆腐, 大豆, ちりめんじゃこ	油, でんぶん, さとう		26.7
	果物(すいか)				すいか	
7 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	604
	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	21.4
	マカロニスープ		鶏もも肉	油, シェルマカロニ	玉ねぎ, にんじん, 干ししいたけ, ピーマン	
8 木	枝豆ゆかりご飯			米	えだまめ, ゆかり	554
	焼きししゃも	○	ししゃも	油		20.1
	ほうれん草のごまあえ			すりごま, さとう	ほうれんそう, にんじん, もやし	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ(生), みそ	じゃがいも	長ねぎ	
9 金	ご飯			米		640
	いわしの梅煮	○	まいわし, こんぶ	さとう	しょうが, 梅干し	28.6
	青菜と白菜のおかかあえ		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, にんじん	
	豆乳野菜汁		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	
12 月	豆腐のカレーあんかけ丼		豚肉, 豆腐	ごま油, さとう, でんぶん, 米	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, もやし, こまつな	589
	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	21.8
	果物(パイン)				パインアップル	
13 火	ご飯			米		646
	さわらのねぎみそ焼き	○	さわら, みそ	さとう, ごま油, 油	長ねぎ	27.3
	もやしと小松菜のごま酢あえ			白ごま, さとう	もやし, こまつな	
	おくずかけ		油揚げ	じゃがいも, しらたき, でんぶん, ふ, そうめん	ごぼう, にんじん, 干ししいたけ, こまつな	
14 水	ココアパン			ココアパン		599
	ミネストラスープ	○	ベーコン, 豚肉	油	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, トマト	24.6
	そらまめのじゃがチーズ焼き		ベーコン, ピザ用チーズ	油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, そらまめ	
	果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ	
15 木	野沢菜ご飯		ちりめんじゃこ	米, 油	のざわな(塩漬)	620
	山賊焼き風	○	鶏肉	でんぶん, 油	にんにく, しょうが	26.1
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい	
	のこのこ汁		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	

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
16 金	豚キムチ焼きうどん		豚肉	ごま油, 油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干ししいたけ, はくさい(キムチ漬), はくさい, たら	601
	わかめと卵のスープ	○	卵, わかめ(生)	でんぶん	玉ねぎ	27.0
	大豆と小魚と芋のいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぶん, さつまいも, 油, さとう, 白ごま		
19 月	ご飯			米		618
	肉豆腐	○	豚肉, 豆腐	油, 糸こんにやく, さとう, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	24.3
	野菜の甘酢漬			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	
20 火	カレーライス		豚肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	684
	パリパリサラダ	○		ワンタンの皮, 油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	18.6
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	
21 水	ひじきご飯		鶏胸肉小間肉, 干ひじき, 油揚げ	米, 油, 糸こんにやく, さとう	にんじん	565
	冬瓜と春雨のスープ	○	鶏もも肉	はるさめ, でんぶん, ごま油	とうがん, 干ししいたけ, こまつな	21.0
	わかさぎの南蛮漬		わかさぎ	でんぶん, 油, さとう	長ねぎ	
	チキンライス		鶏もも肉	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	572
22 木	白身魚のパン粉焼き	○		メルルーサ, 粉チーズ	油, パン粉	26.2
	オニオンスープ			ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん
23 金	鮭菜飯			甘塩鮭	米, 油, 白ごま	587
	にらたま汁	○	豆腐, 卵	でんぶん	にら	25.4
	肉じゃが		豚肉	糸こんにやく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	
26 月	ジュース					
	もずくスープ	○	鶏胸肉小間肉, 豆腐, もずく		しょうが, えのきたけ, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	638
	てづくりちんすこう		きな粉	小麦粉, 三温糖, 油		
27 火	ご飯			米		647
	ほっけの竜田揚げ	○		ほっけ	でんぶん, 油	24.3
	五目きんぴら		豚肉	油, 糸こんにやく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん	
	大根のみそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, こまつな, 長ねぎ	
28 水	きなこ揚げパン			きな粉	マーガリンパン, 油, さとう	657
	じゃが芋と隠元のソテー	○	ベーコン	油, じゃがいも	さやいんげん	22.1
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん, ベーコン, 豆乳	油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, コーン	
29 木	小松菜ときのこのスパゲティ		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, えのきたけ, こまつな	597
	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	23.1
	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, レモン(果汁, 生)	
30 金	豆腐のうま煮丼		豚肉, 豆腐	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油	干ししいたけ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, チンゲンサイ	658
	関西風湯葉のすまし汁	○	鶏もも肉, 湯葉	ふ	えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	24.3
	みたらし団子				白玉粉, 上新粉, さとう, でんぶん	

- ・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。