

# 6月のこんだてひょう (20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)
3月	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米, ごま油, 油, 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(果汁, 生)	559
	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	23.1
	大根サラダ			ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	18.7
4火	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	548
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	ごま油, じゃがいも, こんにゃく	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, とうもろこし, にんじん, だいこん, レモン(果汁, 生)	16.5
5水	だいずごはん	○	油揚げ, 大豆	米	にんじん	605
	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	22.1
	さつま汁		鶏胸肉小間肉, 油揚げ, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	18.8
	杏ゼリー		粉寒天	さとう, あんずジャム	あんず(缶詰)	2.0
6木	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, とうもろこし, もやし, にんじん, こまつな	663
	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, でんぷん, さとう		27.0
	果物(すいか)				すいか	20.9
7金	ご飯	○		米		551
	魚のみそマヨ焼き		生鮭, みそ	マヨネーズ(エッグケア)	長ねぎ, しょうが	25.9
	青菜とえのきのお浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, えのきたけ	17.6
	かぶと春雨のスープ		鶏胸肉小間肉	はるさめ, でんぷん, ごま油	かぶ, 干ししいたけ, こまつな	2.2
10月	ご飯	○		米		602
	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	17.2
	豆乳野菜汁		豚肉, 油揚げ, みそ, 豆乳	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, はくさい	3.0
11火	鮭菜飯	○	甘塩鮭	米, 油, 白ごま	江戸菜	545
	にらたま汁		豆腐, 卵	でんぷん	にら	25.3
	肉じゃが		豚肉	糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	19.2
12水	ココアパン	○		ココアパン		578
	ミネストラスープ		豚肉, 大豆	油	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, トマト	26.0
	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	24.6
	果物(パイ)		<b>1年生が「そらまめ」のさやをおきます</b>			パイ
13木	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	605
	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, 玉ねぎ, こまつな	19.4
	てづくりちんすこう		きな粉	小麦粉, 三温糖, 油		19.7
14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(キムチ漬け), はくさい, にら	601
	青菜とコーンのスープ			でんぷん	にんじん, 干ししいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, とうもろこし, ほうれんそう	27.3
	大豆と小魚と芋のいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぷん, さつまいも, 油, さとう		20.5

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・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。

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)
17月	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	641
	バリバリサラダ			ワンタンの皮, 油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	18.6
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	22.9
18火	ご飯	○		米		592
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	油, 糸こんにゃく, さとう, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	24.8
	和風サラダ			ごま油, さとう, 油, 白ごま	キャベツ, こまつな, にんじん	19.9
	うめゼリー		粉寒天	さとう	梅ジュース	1.6
19水	ジャムサンド	○		食パン, いちごジャム		600
	マカロニグラタン		鶏胸肉小間肉, 牛乳, 粉チーズ	油, マカロニ, バター, 小麦粉, パン粉	玉ねぎ, パセリ	21.5
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	とうもろこし, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	25.5
20木	野沢菜ご飯	○	ちりめんじゃこ	米, 油	のざわな(塩漬)	595
	山賊焼き風		鶏肉	でんぷん, 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	20.8
	のこのこ汁		豆腐, みそ		にんじん, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ, 干ししいたけ, なめこ, 長ねぎ, こまつな	2.4
21金	ひじきご飯	○	鶏胸肉小間肉, 干ひじき, 油揚げ	米, 油, 糸こんにゃく, さとう	にんじん	535
	冬瓜と春雨のスープ		鶏もも肉	緑豆はるさめ, でんぷん, ごま油	とうがん, 干ししいたけ, こまつな	21.0
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	でんぷん, 油, さとう	長ねぎ	17.0
24月	ご飯	○		米		541
	いかのしょうが焼き		いか切り身	油	しょうが	26.4
	五目きんぴら		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん	13.7
	大根のみそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, こまつな, 長ねぎ	2.5
25火	小松菜ときのこのスパゲティ	○	豚肉, ベーコン, ツナ缶	スパゲティ, 油	にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ, こまつな	576
	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, とうもろこし, レモン(果汁, 生)	21.3
26水	きなこ揚げパン	○		きな粉	マーガリンパン, 油, さとう	653
	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	23.0
	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, マッシュルーム, はくさい, パセリ	28.6
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.5
27木	ツナピラフ	○	ツナ缶	米, 油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし	604
	芋とナッツのケチャップ炒め		みそ	じゃがいも, 油, ケチャップ, 油, さとう	さやいんげん	21.8
	ちんげん菜と卵のスープ		鶏もも肉, 卵	でんぷん, ごま油	干ししいたけ, チンゲンサイ, 玉ねぎ	24.1
28金	すき焼き丼	○	豚肉, 焼き豆腐	米, 油, しらたき, さとう	玉ねぎ, 干住ねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな	634
	関西風湯葉のすまし汁		鶏もも肉, 湯葉	小町ふ	えのきたけ, こまつな, 長ねぎ	23.0
	みたらし団子			白玉粉, 上新粉, さとう, でんぷん		15.3

・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。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。