6がつこんだてひょう

西東京市立谷戸小学校
校長　山縣　弘典

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 たんぱく質 脂質
1 月	エビピラフ	○	★えび	米 油	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	592 kcal
	魚のチーズ焼き		鮭 ★チーズ	じゃがいも	ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ コーン	27.7 g
	きのこスープ		♥ ベーコン 豆腐		玉ねぎ にんじん えのきたけ 椎茸 しめじ	18.5 g
2 火	ごはん	○		米		603 kcal
	キャベツメンチカツ		♥ 豚ひき肉	小麦粉 パン粉 油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ	24.0 g
	きゅうりの昆布漬け		昆布	三温糖	きゅうり	20.3 g
	豆腐のみそ汁		豆腐 白みそ		だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	
3 水	菜飯	○	♥ 豚ひき肉	米 麦 油 ごま油	しょうが 椎茸 こまつな	581 kcal
	さばのみそ焼き		さば 赤みそ	三温糖		22.5 g
	かぶの中華風			三温糖 ごま油	かぶ にんじん	22.6 g
	わかめ汁		わかめ		玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
4 木	**～歯と口の健康週間　かみかみ献立～**					
	かみかみ丼	○	♥ 豚肉 白みそ	米 麦 糸こんにゃく 油 三温糖 ごま油 でんぷん	ごぼう れんこん にんじん エリンギ ピーマン たけのこ	658 kcal
	大豆にんにくみそ		大豆 赤みそ 青のり	でんぷん 油	にんにく	26.8 g
	茎わかめのごま風味		くきわかめ	三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん きゅうり	20.8 g
5 金	しょうゆラーメン	○	♥ 豚肉	★中華麺 油	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ こまつな	653 kcal
	ジャンボぎょうざ		♥ 豚ひき肉	ごま油 でんぷん ★餃子の皮 油	キャベツ しょうが にんにく	27.4 g
	大根の和え物		のり	ごま油 油 三温糖	だいこん きゅうり にんじん	20.0 g
8 月	ごはん	○		米		572 kcal
	家常豆腐		生揚げ ♥ 豚肉 赤みそ	油 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 ピーマン	24.3 g
	磯香和え		きざみのり	三温糖	キャベツ こまつな きゅうり	18.3 g
9 火	サメバーガー	○	もうかさめ	★丸パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖		595 kcal
	ジャーマンポテト		♥ ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ	25.9 g
	カレースープ		鶏肉 白いんげん豆	油 小麦粉	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく	22.9 g
10 水	枝豆ごはん	○		米	えだまめ	571 kcal
	とりの照り焼き		鶏肉 鶏肉	三温糖	しょうが	24.8 g
	かぶのゆず和え			三温糖	はくさい にんじん かぶ かぶ葉 ゆず果汁	18.8 g
	大根のみそ汁		生揚げ わかめ みそ		だいこん だいこん葉 こまつな	
11 木	**～入梅献立～**					
	カリカリ梅しそごはん	○		米	カリカリ梅 ゆかり	592 kcal
	いわしの蒲焼		まいわし	でんぷん 油 三温糖		21.6 g
	すまし汁		わかめ 豆腐		ねぎ えのきたけ にんじん こまつな	17.6 g
	あじさいゼリー		粉寒天 粉ゼラチン ★カルピス	上白糖	ぶどうジュース	
12 金	ごはん	○		米		590 kcal
	中華煮		生揚げ 鶏肉	油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが にんじん こまつな 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	25.3 g
	じゃこサラダ		しらす干し わかめ	ごま油	きゅうり だいこん にんじん キャベツ	20.5 g
15 月	セサミトースト	○		★食パン ソフトマーガリン 三温糖 ごま		565 kcal
	大根和風ポトフ		鶏肉 ♥ ウィンナー	じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな	19.4 g
	マカロニサラダ			★マカロニ	きゅうり にんじん 玉ねぎ	23.6 g
16 火	麻婆じゃが丼	○	♥ 豚ひき肉 白みそ	米 じゃがいも 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが ねぎ にら にんじん たけのこ	613 kcal
	春雨サラダ		♥ ベークハム	はるさめ 油 三温糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	19.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	17.5 g
17 水	きのこの和風スパゲティ	○	♥ 豚肉	★スパゲティ 油	ねぎ 玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ こまつな マッシュルーム	620 kcal
	ミートパイ		♥ 豚ひき肉	★パイシート 油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん	23.7 g
	豆腐のスープ		豆腐		こまつな えのきたけ にんじん 玉ねぎ	24.9 g
18 木	ごはん	○		米		652 kcal
	ハンバーグ		♥ 豚ひき肉	パン粉 油 三温糖	玉ねぎ にんじん	27.1 g
	カリカリ豆サラダ		大豆 ツナ	でんぷん 油 三温糖	にんじん キャベツ	23.5 g
	なめこ汁		豆腐 白みそ		だいこん なめこ にんじん ねぎ	
19 金	**～夏至献立～**					
	たこめし	○	たこ 油揚げ	精白米 もち米 油	ごぼう にんじん	633 kcal
	魚の竜田揚げおろしのせ		さば	でんぷん 油 三温糖	根しょうが だいこん	25.8 g
	キャベツの香味和え				キャベツ きゅうり しょうが	22.1 g
	あおさ汁		あおさ 豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいも	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	
22 月	**～沖縄県の郷土料理～**					
	シシジューシー	○	♥ 豚肉 昆布 ☆かまぼこ 油揚げ	米 油	にんじん	576 kcal
	もずく汁		鶏肉 もずく 豆腐	でんぷん	ねぎ にんじん えのきたけ	22.3 g
	サーターアンダギー		★たまご	小麦粉 油 黒砂糖 三温糖		17.7 g
23 火	ごはん	○		米		556 kcal
	回鍋肉		♥ 豚肉 赤みそ	油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく キャベツ たけのこ ピーマン にんじん 椎茸 玉ねぎ	24.2 g
	棒棒鶏サラダ		鶏肉	はるさめ 三温糖 練りごま	にんじん きゅうり	14.6 g
24 水	**～友好都市・勝浦市メニュー～**					
	ごまごはん	○		米 麦 ごま		611 kcal
	勝運カツ		かつお	小麦粉 パン粉 油	根しょうが にんにく	28.0 g
	ひじきのピリッとサラダ		ひじき ツナ	油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ	16.8 g
	具だくさん汁		豆腐	じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	
25 木	けんちんうどん	○	鶏肉 油揚げ	★うどん 油 こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな 椎茸	599 kcal
	レバーの甘辛揚げ		鶏肉 ♥ 豚レバー	でんぷん じゃがいも 油 三温糖	根しょうが	26.8 g
	切り干し大根のナムル		♥ ベークハム	三温糖 ごま油 油	切干しだいこん きゅうり にんじん	21.7 g
26 金	セルフジャムサンド	○		★コッペパン	いちごジャム	556 kcal
	鮭のムニエル		鮭	小麦粉 油	レモン果汁	29.0 g
	カッスレー		♥ 豚肉 ♥ ウィンナー 白いんげん豆	油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト マッシュルーム	20.7 g
29 月	まめまめカレー	○	♥ 豚ひき肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 三温糖	根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	609 kcal
	鉄分サラダ		ひじき くきわかめ ツナ	三温糖	キャベツ こまつな しょうが	25.9 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	19.8 g
30 火	**～1年生　とうもろこしの皮むき～**					
	タコライス	○	♥ 豚ひき肉 大豆	米 麦 油 三温糖	玉ねぎ 赤ピーマン にんにく トマト	652 kcal
	とうもろこし				とうもろこし	27.3 g
	ジュリエンヌスープ		♥ 豚肉		玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン コーン	20.0 g

※アレルギー食品には★マークを表示しています