



6月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質
2	火	ぶたキムチどん	○	はるさめサラダ れいとうみかん	ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、はるさめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい キムチ、キャベツ、もやし、しょうが れいとうみかん	626 kcal 21.8 g
3	水	えだまめごはん	○	いかのころもあげ やさいのにびたし けんちんじる	いか、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、でんぶん、さとう あぶら、じゃがいも	えだまめ、しょうが、こまつな、もやし にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	605 kcal 28.5 g
4	木	ごはん	○	のりのつくだに ちくぜんに やさいのごまあえ	のり、とりにく、こうやどつふ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、こんにゃく たけのこ、しいたけ、グリーンピース こまつな、もやし	602 kcal 24.4 g
5	金	にしよくサンド	○	トマトシチュー ごまドレサラダ	クリームチーズ、ぶたにく ぎゅうにゅう	パン、いちごジャム、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごま	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ キャベツ、きゅうり、ホールコーン	620 kcal 20.1 g
8	月	ひやしちゅうか	○	だいがくいも	ハム、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら ごま、さつまいも、あぶら、みずあめ	にんじん、もやし、きゅうり	602 kcal 20.5 g
9	火	フルコギどん	○	ビーフンスープ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、でんぶん、ビーフン	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご しょうが、にんにく、にら、しいたけ キャベツ、ねぎ、こまつな	601 kcal 23.3 g
10	水	くろざとうパン	○	ラザニア やさいスープ	ぶたにく、チーズ ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こめマカロニ、バター こむぎこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ、こまつな、キャベツ	647 kcal 25.6 g
11	木	ごはん	○	いわしのかばやきぶう やさいのうめあえ みそしる 	いわし、かつおぶし、あぶらあげ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごま じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、もやし うめ、だいこん、ねぎ	650 kcal 27.9 g
12	金	とりごぼうピラフ	○	たまごスープ メロン 	ベーコン、とりにく、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター じゃがいも、でんぶん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース ホールコーン、こまつな、メロン	602 kcal 25.1 g
15	月	ごはん	○	さかなのごまじょうゆやき やさいのいそかあえ さわにわん	さば、のり、ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にんじん こまつな、だいこん、ごぼう、えのきたけ	635 kcal 27.1 g
16	火	チリピーンスライス	○	こんにゃくサラダ りんごゼリー	ベーコン、ぶたにく、だいず こなかんでん、こなゼラチン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ ごまあぶら、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト こんにゃく、きゅうり、もやし りんごジュース	632 kcal 22.1 g
17	水	きなこトースト	○	クリームシチュー じゃこサラダ	きなこ、とりにく、いんげんまめ こなチーズ、なまクリーム、わかめ じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、バター、さとう、はちみつ あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり	604 kcal 23.6 g
18	木	とりごもくごはん	○	だいずとじゃこのあまからあげ しおとんじる	とりにく、だいず、じゃこ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごま、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しいたけ、グリーンピース だいこん、こんにゃく、ねぎ	641 kcal 31.9 g
19	金	やきうどん	○	カリカリあぶらあげサラダ くろざとうむしパン	ぶたにく、かつおぶし、あぶらあげ とうにゅう、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう、こむぎこ こめこ、くろざとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな だいこん、もやし、きゅうり、レーズン	616 kcal 24.4 g
22	月	カレーピラフ	○	ピーンスサラダ あじさいゼリー 	ベーコン、とりにく、ツナ、だいず こなかんでん、カルピス、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム もやし、きゅうり、ホールコーン ぶどうジュース	600 kcal 18.9 g
23	火	ハヤシライス	○	やさいとおいものサラダ さくらんぼ 	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、こむぎこ じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、きゅうり ホールコーン、りんご、さくらんぼ	652 kcal 21.8 g
24	水	ミルクパン	○	さかなのパンこやき コールスローサラダ ポトフ	さけ、ぶたにく、ウインナー ぎゅうにゅう	パン、オリーブオイル、パンこ こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり、ホールコーン、たまねぎ ゼリー、はくさい、こまつな	598 kcal 32.8 g
25	木	ごもくチャーハン	○	はるさめスープ やさいのちゅうかかけ	ぶたにく、たまご、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、はるさめ さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ、はくさい、しょうが こまつな、キャベツ、きゅうり	607 kcal 23.4 g
26	金	ごはん	○	さかなのなんばんあげ やさいのおかかあえ むらくもじる	あじ、かつおぶし、とうふ たまご、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	ねぎ、キャベツ、にんじん こまつな、えのきたけ	628 kcal 32.6 g
30	火	スパゲッティミートソース	○	フレンチサラダ こうちやのカップケーキ	ベーコン、ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ さとう、コンスターチ、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー ピーマン、マッシュルーム、パセリ キャベツ、こまつな、りんご	699 kcal 25.5 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

