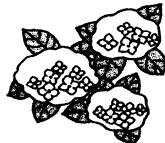


家



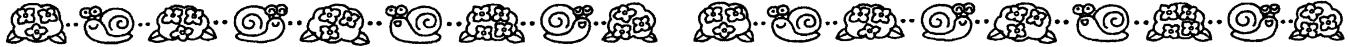
6月 献立予定表

オモテ

令和7年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

| 日<br>よ<br>び | こんだてまい<br>献立名  | のみ<br>もの | きの仲間<br>黄の仲間<br>かわら もと<br>血や力の元になる | あかの仲間<br>赤の仲間<br>ちから じん<br>血や肉になる | みどりの仲間<br>緑の仲間<br>からだ ちようじ<br>体の調子を整える       | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-------------|----------------|----------|------------------------------------|-----------------------------------|--|----------------|
| 2月          | ナシゴレン          |          | 七分つき米、油                            | 豚肉、えび、いか、シュレッドチーズ                 | 赤とうがらし、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ピーマン、パセリ、レモン | 527 kcal       |
|             | ワインナーと野菜のスープ   |          | じゃがいも                              | ワインナー                             | たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、パセリ                       | 21.4 g         |
|             | パリパリポテトサラダ     |          | じゃがいも、油、さとう                        |                                   | にんじん、きゅうり、キャベツ                               |                |
| 3火          | ごはん            |          | 七分つき米                              |                                   |  | 560 kcal       |
|             | 魚の香味焼き         |          | ごま油、さとう                            | ほら                                | たまねぎ、にんにく、しょうが                               | 27.6 g         |
|             | 糸こんにゃくのチャブチエ風  |          | さとう、ごま、ごま油                         | 豚肉                                | しょうが、にんにく、たまねぎ、きくらげ、にんじん、キャベツ、こんにゃく、ピーマン     |                |
|             | みそ汁            |          | じゃがいも                              | わかめ                               | にんじん、たまねぎ、こまつな                               |                |
| 4水          | キノコのカレークリームパスタ |          | スパゲッティ、油、米粉、小麦粉、さとう                | ワインナー、鶏肉、豆腐、豆乳、牛乳、シュレッドチーズ        | にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、(干)しいたけ、こまつな         | 608 kcal       |
|             | フライドポテト        |          | じゃがいも、油                            |                                   |  | 25.7 g         |
|             | シーザーサラダ        |          | 油、さとう、食パン                          | ベーコン、粉チーズ                         | キャベツ、黄ピーマン、にんじん、にんにく、たまねぎ                    |                |
| 5木          | ガーリックトースト      |          | 食パン、バター、油                          | 粉チーズ                              | にんにく、パセリ                                     | 559 kcal       |
|             | ミネストローネ        |          | 油、じゃがいも、マカロニ                       | ベーコン、豚肉、ひよこまめ                     | たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、トマト缶、コーン、パセリ              | 21.1 g         |
|             | グリーンサラダ        |          | 油、さとう                              |                                   | キャベツ、きゅうり、たまねぎ                               |                |
| 6金          | じゃこ梅茶漬け        |          | 七分つき米、ごま                           | じゃこ、刻みのり                          | 小梅干し、万能ねぎ                                    | 591 kcal       |
|             | 焼きチーズコロッケ      |          | じゃがいも、油、パン粉                        | 豚肉、おから、シュレッドチーズ                   | えだまめ、コーン、たまねぎ、にんじん                           | 21.9 g         |
|             | 野菜のごまあえ        |          | さとう、ごま                             |                                   | こまつな、キャベツ、にんじん                               |                |
| 9月          | きな粉あげパン        |          | コッペパン、油、さとう                        | きな粉                               |  | 587 kcal       |
|             | ヌードルスープ        |          | 油、生パスタ                             | ベーコン、豚肉、生揚げ                       | にんにく、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、きくらげ、もやし、こまつな         | 25.3 g         |
|             | ポテトとツナのサラダ     |          | じゃがいも、さとう                          | ツナ                                | キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ                      |                |
| 10火         | つけうどん          |          | 冷凍うどん                              | 鶏肉、油揚げ                            | (干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな                       | 574 kcal       |
|             | ちくわの磯辺揚げ       |          | 小麦粉、油                              | ちくわ、あおのり                          |  | 25.1 g         |
|             | かぼちゃの天ぷら       |          | でん粉、小麦粉、油                          |                                   | かぼちゃ   |                |
|             | 野菜の梅おかか味       |          | 油、さとう                              | けずりぶし                             | キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねり梅                       |                |
| 11水         | イワシのかば焼き丼      |          | 七分つき米、ごま、でん粉、小麦粉、油、さとう             | いわし                               | しょうが   | 626 kcal       |
|             | 豆腐とわかめのみそ汁     |          |                                    | わかめ、豆腐                            | たまねぎ、にんじん、ねぎ                                 | 26.0 g         |
|             | ごま酢あえ          |          | さとう、ごま                             |                                   | もやし、キャベツ、こまつな、にんじん                           |                |
| 12木         | 有機米ごはん         |          | 有機栽培米                              |                                   |  | 620 kcal       |
|             | 有機じゃがいものそぼろ煮   |          | 油、さとう、有機じゃがいも、でん粉                  | 豚肉、鶏肉、凍り豆腐                        | しょうが、こんにゃく、有機にんじん、たまねぎ                       | 25.8 g         |
|             | 豆もやしの中華サラダ     |          | さとう、ごま油                            | ハム                                | だいすもやし、きゅうり、有機にんじん、コーン、たまねぎ                  |                |
|             | 桃カルビスゼリー       |          | さとう                                | 粉寒天、乳酸菌飲料                         | 白桃缶  |                |
| 13金         | チャーハン          |          | 七分つき米、油、ごま油                        | 焼き豚                               | たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、だけのこ、ねぎ、ピーマン               | 572 kcal       |
|             | ヌードルスープ        |          | 油、生パスタ                             | 豚肉、生揚げ                            | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、こまつな、パセリ            | 23.9 g         |
|             | メロン            |          |                                    |                                   | メロン  |                |



| 日<br>よ<br>び | こんだてめい<br>献立名 | のみ<br>もの | きの仲間<br>黄の仲間<br>わづちからもと<br>熟や力の元になる | あかの仲間<br>赤の仲間<br>ちくにく<br>血や肉になる | みどりの仲間<br>緑の仲間<br>からだのうどん<br>との<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-------------|---------------|----------|-------------------------------------|---------------------------------|---|----------------|
| 16<br>月     | 焼きうどん         |          | 冷凍うどん、油、ごま油                         | 粉かつお、豚肉、いか、うずら卵                 | にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、エリンギ、キャベツ、にら              | 615 kcal       |
|             | きなこ蒸しパン       |          | 小麦粉、油、さとう                           | きな粉、豆乳                          | レーズン  | 26.7 g         |
|             | 冷凍みかん         |          |                                     |                                 | 冷凍みかん   |                |
| 17<br>火     | ごはん           |          | 七分つき米                               |                                 |   | 578 kcal       |
|             | サバの韓国風漬け焼き    |          | さとう、ごま油                             | さば                              | しょうが、にんにく、ねぎ                                  | 27.1 g         |
|             | わかめスープ        |          | 油、ごま                                | 鶏肉、豆腐、わかめ                       | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ                        |                |
|             | こんにゃくサラダ      |          | さとう、ごま油、油、ごま                        |                                 | こんにゃく、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ                      |                |
| 18<br>水     | 回鍋肉丼          |          | 七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま                  | 豚肉、生揚げ                          | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ                      | 642 kcal       |
|             | パンサンスー        |          | はるさめ、油、さとう、ごま油、ごま                   | ハム                              | キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ                            | 23.4 g         |
|             | すいか           |          |                                     |                                 | すいか   |                |
| 19<br>木     | ひじきごはん        |          | 七分つき米、もち米、ごま油、油、さとう                 | 鶏肉、油揚げ、干ひじき                     | ごぼう、にんじん、(干)しいたけ                              | 527 kcal       |
|             | いかの香味焼き       |          | さとう、ごま                              | いか                              | にんにく、ねぎ、しょうが                                  | 27.9 g         |
|             | みそ汁           |          | じゃがいも                               |                                 | にんじん、たまねぎ、えのきだけ、万能ねぎ                          |                |
|             | ごま酢あえ         |          | さとう、ごま                              |                                 | もやし、キャベツ、こまつな、にんじん                            |                |
| 20<br>金     | しらす入りピザトースト   |          | 食パン、油                               | ウィンナー、レンズまめ、しらす干し、シュレッドチーズ      | にんにく、たまねぎ、ピーマン                                | 582 kcal       |
|             | マカロニ入り野菜スープ   |          | マカロニ                                | 鶏肉                              | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きくらげ、こまつな、パセリ                  | 25.1 g         |
|             | フレンチポテトサラダ    |          | じゃがいも、油、さとう                         |                                 | キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ                       |                |
| 23<br>月     | チキンカレーライス     |          | 七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉                   | 鶏肉、レンズまめ                        | にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、りんご             | 650 kcal       |
|             | 和風サラダ         |          | 油、ごま油、さとう、                          | わかめ、ちくわ                         | キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん                           | 21.3 g         |
|             | バレンシアオレンジ     |          |                                     |                                 | バレンシアオレンジ                                     |                |
| 24<br>火     | 高野豆腐のそぼろごはん   |          | 七分つき米、さとう                           | 鶏ひき肉、凍り豆腐                       | しょうが、にんじん、(干)しいたけ、だけのこ、えだまめ                   | 555 kcal       |
|             | かきたま汁         |          | でん粉                                 | わかめ、豆腐、鶏卵                       | たまねぎ、にんじん、こまつな                                | 23.1 g         |
|             | 杏仁豆腐          |          | さとう                                 | 粉寒天、エバミルク、牛乳                    | みかん缶、黄桃缶、さくらんぼ                                |                |
| 25<br>水     | 鶏ごぼウピラフ       |          | 七分つき米、油                             | 鶏肉                              | しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、さやいんげん                 | 597 kcal       |
|             | ポテトミートグラタン    |          | じゃがいも、油                             | 豚肉、シュレッドチーズ                     | たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ                            | 23.3 g         |
|             | キャベツとわかめのスープ  |          |                                     | ベーコン、豆腐、わかめ                     | たまねぎ、にんじん、キャベツ、こねぎ                            |                |
| 26<br>木     | フィッシュサンド      |          | ミルクパン、小麦粉、パン粉、油                     | ホキ                              |   | 607 kcal       |
|             | ジュリアンスープ      |          |                                     | ベーコン                            | たまねぎ、にんじん、えのきだけ、パセリ                           | 28.2 g         |
|             | マカロニとコーンのサラダ  |          | マカロニ、油、さとう                          | ハム                              | キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス                     |                |
| 27<br>金     | 夏野菜のトマトソースパスタ |          | スペゲッティ、油、小麦粉                        | ベーコン、鶏肉、レンズまめ                   | とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、しめじ、ピーマン、トマト缶 | 580 kcal       |
|             | マセドアンサラダ      |          | じゃがいも、油、さとう                         |                                 | にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ                            | 23.2 g         |
|             | 冷凍みかん         |          |                                     |                                 | 冷凍みかん   |                |
| 30<br>月     | 豆入りジャージャーうどん  |          | 冷凍うどん、油、ごま油、さとう、でん粉                 | 豚肉、鶏肉、大豆、レンズまめ                  | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん                           | 608 kcal       |
|             | わかめサラダ        |          | 油、さとう、ごま                            | わかめ                             | キャベツ、こまつな、もやし、にんじん                            | 27.0 g         |
|             | のり塩ポテト        |          | じゃがいも、小麦粉、油                         | あおのり                            |   |                |