



令和6年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

| 日<br>よ<br>う<br>び | 献立名           | の<br>み<br>も<br>の | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | エネルギー<br>たんぱく質 |
|------------------|---------------|------------------|-------------------|--------------------------------|--|----------------|
| 4<br>火           | スパゲッティミートソース  |                  | スパゲッティ、油、さとう、小麦粉  | ベーコン、鶏ひき肉、豚肉、大豆                | にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいたけ、トマト、ピーマン       | 602 kcal       |
|                  | パリパリポテトサラダ    |                  | じゃがいも、油、はちみつ、さとう  |                                | にんじん、きゅうり、キャベツ                             | 26.8 g         |
|                  | メロン           |                  |                   |                                | メロン  |                |
| 5<br>水           | 豆入りドライカレー     |                  | 七分つき米、油、小麦粉       | ベーコン、鶏ひき肉、豚肉、大豆、レンズ豆           | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、レーズン、ピーマン | 618 kcal       |
|                  | ポテト入りフレンチサラダ  |                  | じゃがいも、油、さとう       |                                | キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ                   | 22.7 g         |
|                  | 河内晩柑          |                  |                   |                                | 河内晩柑                                       |                |
| 6<br>木           | シシジューシー       |                  | 七分つき米、油、さとう       | 豚肉、油揚げ、刻み昆布                    | にんじん、万能ねぎ                                  | 609 kcal       |
|                  | イナムドウチ(沖縄風豚汁) |                  | 豚肉、かまぼこ、豆腐        | にんじん、ごぼう、だいこん、(干)しいたけ、こんにゃく、ねぎ | 24.7 g                                     |                |
|                  | キャベツの塩こんぶあえ   |                  | 塩昆布               | キャベツ、にんじん                      |  |                |
|                  | 黒蜜寒天          |                  | さとう、黒蜜            | 粉寒天、きな粉                        |  |                |
| 7<br>金           | セルフフィッシュサンド   |                  | 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、えのきたけ、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、アスパラガス、コーン缶                 |                |
| 10<br>月          | 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                                  | 638 kcal       |
|                  | 春巻き           |                  | 春巻の皮、油、春雨、でん粉、ごま油 | 豚肉                             | にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、きくらげ、キャベツ、にら           | 23.1 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                             |                |
|                  | ヨーグルト         |                  |                   | ヨーグルト                          |  |                |
| 11<br>火          | ナシゴレン         |                  | 七分つき米、油           | 豚肉、えび                          | 赤とうがらし、しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、パセリ        | 652 kcal       |
|                  | わかめスープ        |                  | 油、ゴマ油、ゴマ          | 鶏肉、豆腐、わかめ                      | にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな        | 26.0 g         |
|                  | 野菜のピリ辛中華味     |                  | ごま油、さとう、ごま        |                                | にんじん、だいこん、きゅうり                             |                |
|                  | パインチーズケーキ     |                  | さとう、小麦粉、バター       | クリームチーズ、生クリーム、鶏卵、牛乳            | レモン、パイン缶                                   |                |
| 12<br>水          | カレー南蛮つけうどん    |                  | 油、さとう、でん粉、冷凍うどん   | 豚肉、かまぼこ、生揚げ                    | たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな                  | 659 kcal       |
|                  | 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、キャベツ、たまねぎ                   | 26.5 g         |
|                  | マーラーカオ        |                  | さとう、小麦粉、油         | 鶏卵、コンデンスミルク(加糖練乳)              |  |                |
| 13<br>木          | わかめご飯         |                  | 七分つき米、ごま          | わかめ                            |  | 615 kcal       |
|                  | 魚のみそマヨネーズ焼き   |                  | 油、マヨネーズ           | 鮭                              | たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム                          | 30.1 g         |
|                  | 粉吹き芋          |                  | じゃがいも             |                                | パセリ  |                |
|                  | キャベツと豆腐のみそ汁   |                  |                   | 豆腐、油揚げ                         | にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな                          |                |
| 14<br>金          | 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                                   | 590 kcal       |
|                  | ボルシチ          |                  | 油、じゃがいも           | 大豆、豚肉、レンズまめ                    | にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ                   | 26.4 g         |
|                  | ココロ野菜とツナのサラダ  |                  | さとう               | ツナ                             | えだまめ、だいこん、にんじん、コーン缶、たまねぎ                   |                |



ウラ

| 日<br>よ<br>う<br>び | こんだてめい<br>献立名 | のみ<br>もの | 黄の仲間<br>ななかま<br>ねつちからもと<br>熱や力の元になる | 赤の仲間<br>あかななかま<br>ちにく<br>血や肉になる | 緑の仲間<br>みどりななかま<br>からだちようし<br>体の調子を整える       | エネルギー<br>たんぱく質 |
|------------------|---------------|----------|-------------------------------------|---------------------------------|--|----------------|
| 17<br>月          | 磯おこわ          |          | もち米、七分つき米、さとう                       | 干ひじき、鶏肉、刻み昆布、油揚げ                | しらたき、にんじん                                    | 618 kcal       |
|                  | 小イワシの唐揚げ      |          | 小麦粉、でん粉、油                           | 小イワシ                            |  | 24.4 g         |
|                  | 豆腐と卵のスープ      |          | 油                                   | 豚肉、豆腐、鶏卵                        | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、にら               |                |
|                  | もやしとわかめの和え物   |          | ごま油、さとう、ごま                          | わかめ                             | キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、コーン缶                      |                |
| 18<br>火          | シナモントースト      |          | 食パン、バター、油、さとう                       |                                 |  | 625 kcal       |
|                  | クラムチャウダー      |          | 油、じゃがいも、バター、小麦粉                     | ベーコン、あさり、ウィンナー、牛乳、シュレッドチーズ      | たまねぎ、にんじん、クリームコーン、キャベツ、しめじ、パセリ               | 21.7 g         |
|                  | ツナマカロニサラダ     |          | マカロニ、油、さとう                          | ツナ                              | だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、レモン、たまねぎ                  |                |
| 19<br>水          | 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、たけのこ、ねぎ、ピーマン               | 577 kcal       |
|                  | 酸辣湯           |          | 油、でん粉、ごま油                           | 鶏肉、豆腐、鶏卵                        | しょうが、たまねぎ、白菜、にんじん、えのきたけ、きくらげ、にら、ねぎ           | 24.5 g         |
|                  | 杏仁豆腐          |          | さとう                                 | 粉寒天、エバミルク(無糖練乳)、牛乳              | みかん缶、黄桃缶、さくらんぼ                               |                |
| 20<br>木          | エスニックやきそば     |          | 油、むし中華麺、さとう、ごま油                     | 豚肉、いか、えび、うすら卵                   | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、エリンギ、きくらげ、キャベツ、ピーマン | 641 kcal       |
|                  | バジルコーンポテト     |          | 油、じゃがいも                             |                                 | にんにく、コーン缶                                    | 26.9 g         |
|                  | 黒糖レーズン蒸しパン    |          | 小麦粉、油、黒砂糖                           | 鶏卵、牛乳                           | 干しぶどう  |                |
| 21<br>金          | ごはん           |          | 七分つき米                               |                                 |  | 629 kcal       |
|                  | 肉じゃがうま煮       |          | 油、さとう、じゃがいも                         | 豚肉、凍り豆腐                         | たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ                         | 25.1 g         |
|                  | 和風サラダ         |          | 油、さとう、ごま                            | わかめ                             | キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん                          |                |
|                  | 河内晩柑          |          |                                     |                                 | 河内晩柑   |                |
| 24<br>月          | 鶏ゴボウピラフ       |          | 七分つき米、油                             | 鶏肉                              | しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、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                           |                |
| 25<br>火          | 回鍋肉(新1-0)丼    |          | 七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま                  | 豚肉                              | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ                     | 645 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                           | 23.3 g         |
|                  | すいか           |          |                                     |                                 | すいか  |                |
| 26<br>水          | 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、ねぎ、こまつな                    | 583 kcal       |
|                  | カボチャの天ぷら      |          | でん粉、小麦粉、油                           |                                 | かぼちゃ   | 26.6 g         |
|                  | ちくわの磯辺揚げ      |          | 小麦粉、でん粉、油                           | ちくわ、あおのり                        |  |                |
|                  | 野菜の梅おかか味      |          | 油、さとう                               | けずりぶし                           | キャベツ、こまつな、にんじん、梅干し                           |                |
| 27<br>木          | 五目ごはん         |          | 七分つき米、もち米、さとう                       | 鶏肉、干ひじき、油揚げ                     | ごぼう、切干しいたけ、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ、えだまめ           | 566 kcal       |
|                  | かきたま汁         |          | でん粉                                 | 豆腐、鶏卵                           | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな                      | 23.9 g         |
|                  | 豆もやしの中華サラダ    |          | さとう、ごま油、ごま                          | ハム                              | だいずもやし、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、たまねぎ                |                |
|                  | 冷凍みかん         |          |                                     |                                 | 冷凍みかん  |                |
| 28<br>金          | ごまじゃこチーズトースト  |          | 食パン、ごま                              | じゃこ、シュレッドチーズ、刻みのり               |  | 547 kcal       |
|                  | ミネストローネ       |          | 油、マカロニ                              | ベーコン、豚肉、レンズまめ                   | たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト缶、かぶ、ズッキーニ、しめじ、かぶの葉     | 24.5 g         |
|                  | 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、コーン缶、たまねぎ                          |                |

