

6月分 学校給食献立表

世田谷区立松原小学校

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	水	 MILK	セサミトースト 肉団子入り春雨スープ 清見オレンジ	豚肉 牛乳 鶏卵 うすらの卵	食パン バター はちみつ 砂糖 ごま ごま油 でん粉 醤油	干しいたけ にんじん たけのこ しょうが ねぎ こまつな 清見オレンジ	kcal 593	g 22.8
2	木	 MILK	こぎつねごはん 豚肉とじゃがいものみそ汁 ホワイトゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ 寒天 ゼラチン カルピス	米 麦 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな みかん缶	620	24.8
3	金	 MILK	肉みそうどん 野菜のゆかりあえ オレンジキャロットケーキ	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳 鶏卵	うどん 油 さとう でんぷん ごま油 バター 小麦粉	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ゆかり みかんジュース	684	23.3
6	月	 MILK	豚肉とこんぶのごはん 小魚の南蛮だれかけ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ こんぶ 牛乳 小イワシ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう でん粉	ごぼう 干しいたけ にんじん 万能ねぎ ねぎ たまねぎ こまつな	619	22.9
7	火	 MILK	豆入りドライカレー パリパリポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ 干しいたけ レーズン ピーマン きゅうり キャベツ	681	23.9
8	水	 MILK	セルフホットドック野菜ソース 卵とトマトのスープ メロン	ウインナー 牛乳 鶏肉 鶏卵	コッペパン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー にんじん 干しいたけ トマト パセリ メロン	596	24.5
9	木	 MILK	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ カブのレモンしょうゆかけ	牛乳 鶏肉 うすらの卵	米 麦 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン かぶ かぶの葉 レモン	671	20.4
10	金	 MILK	梅わかごはん お魚巻き ちくわと野菜ののりあえ	わかめ 牛乳 とびうお のり ちくわ	米 麦 香巻きの皮 春雨 でん粉 油 ごま油 砂糖	梅干し にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	618	20.6
13	月	 MILK	あんかけチャーハン きゅうりのピリ辛中華味 冷凍みかん	豚肉 エビ 牛乳 鶏卵	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ だいこん 干しいたけ きゅうり 冷凍みかん	583	22.4
14	火	 MILK	ごまあげパン マカロニスープ 完熟バインのヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン 油 砂糖 ごま マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ パイナップル	641	22.7
15	水	 MILK	ハッシュドポークライス トロピカルサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン 赤ピーマン	665	20.3
16	木	 MILK	つけうどん しゃきしゃき野菜 明日葉蒸しパン	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 鶏卵	うどん 小麦粉 バター 砂糖 甘納豆	干しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり れんこん しょうが だいこん 明日葉粉末	583	22.2
17	金	 MILK	ごはん 手作りふりかけ 切り干し大根の卵焼き 粉ふきいも 糸寒天サラダ	かえり煮干し かつお節 塩ふき昆布 牛乳 豚肉 鶏卵	米 麦 ごま 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	切り干し大根 にんにく たまねぎ にんじん 万能ねぎ パセリ もやし こまつな いら	650	26.9
20	月	 MILK	メキシカンライス 野菜と鶏肉のスープ煮 さくらんぼ	豚肉 いか 牛乳 ベーコン 鶏肉	米 麦 バター 油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ パセリ さくらんぼ	579	22.3
21	火	 MILK	シナモントースト ヌードルスープ ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 油 ヌードル じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲン菜 キャベツ きゅうり コーン	571	19
22	水	 MILK	カレーライス わかめサラダ 小玉すいか	豚肉 粉チーズ 牛乳 わかめ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん りんご キャベツ きゅうり 小玉すいか	694	21
23	木	 MILK	変わりそばろごはん 吉野汁 即席漬け	ツナ 鶏卵 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉	しょうが さやえんどう にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	576	23.5
24	金	 MILK	スパゲティチキンクリームソース コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ コーン	658	24.7
27	月	 MILK	ごまごはん 魚の香味焼き 刻み昆布の五目煮 うすら豆の甘煮	牛乳 さば こんぶ 油揚げ ちくわ うすら豆	米 ごま 油 砂糖	ねぎ しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ	658	24.7
28	火	 MILK	黒砂糖パン 鶏肉のマーマレードソースかけ バジリコポテト シュリアンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも	マーマレード たまねぎ にんじん だいこん	610	23.1
29	水	 MILK	エスニック焼きそば 豆腐白玉みかんポンチ	鶏肉 いか えび 牛乳 豆腐	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 白玉粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン みかんジュース バイン缶 みかん缶	551	22.8
30	木	 MILK	キムチ丼 大豆と小魚の揚げ煮 河内晩柑	豚肉 牛乳 大豆 かえり煮干し	米 麦 ごま 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ キムチ ピーマン 河内晩柑	673	27.3

★献立内容は食材の都合により変更する場合があります。