



献立予定表

2019年6月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

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
3月	チリビーンズライス	○	ベーコン、豚肉、大豆、レンズ豆	米、おおむぎ、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース	672 kcal
	野菜の伊勢ドレッシングかけ		油、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	22.7 g	
	甘夏みかん			甘夏柑		
4月	押し麦入りごはん	○		米、おおむぎ		631 kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき、じゃこ	さとう、ごま	ゆかり	22.5 g
	切り干大根の卵焼き		豚肉、鶏卵	油、ごま油	切干しだいこん、にんにく、たまねぎ、にら	
	じゃがいもの甘辛煮			じゃがいも、さとう		
	ごぼうチップサラダ			油、油、さとう、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ	
5月	スパゲッティ地中海ソース	○	ベーコン、いか、えび、あさり	スパゲッティ、油、オリーブ油、小麦粉	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト缶、パセリ	618 kcal
	パリパリポテトサラダ			じゃがいも、油、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	24.8 g
	アンデスメロン				メロン	
6月	ゆかりごはん	○		米、おおむぎ	ゆかり	653 kcal
	じゃがいもと豚肉のうま煮		豚肉、生揚げ	さとう、じゃがいも	だけのこ、(干)しいたけ、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、スナップエンドウ	22.8 g
	和風サラダ		わかめ	油、さとう、ごま、ごま	キャベツ、こまつな、だいこん、だいこん葉、にんじん	
7月	豆入りドライカレー	○	ベーコン、豚肉、レンズ豆	米、おおむぎ、油、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、レーズン、ピーマン	681 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、油、さとう	にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	22.0 g
	フルーツゼリー		アガー	さとう	みかん缶、パイナップル缶	
10月	塩焼きそば	○	いか、あさり、豚肉	むし中華麺、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だけのこ、キャベツ、チンゲンツァイ、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、ピーマン	635 kcal
	野菜のピリ辛中華味			さとう、ごま油	にんじん、きゅうり、こまつな	24.3 g
	パイン風味チーズケーキ		クリームチーズ、生クリーム、鶏卵、牛乳	さとう、小麦粉、バター	パイン缶	
11月	入梅イワシのかば焼き丼	○	いわし	米、おおむぎ、ごま、でん粉、小麦粉、油、さとう	しょうが	672 kcal
	だいこんと油揚げのみそ汁		油揚げ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ	25.3 g
	野菜の梅おかか味		けずりぶし	油、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、ねり梅	
12月	ビビンバ	○	豚肉	米、おおむぎ、ごま、ごま油、さとう	しょうが、ぜんまい、だけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく	628 kcal
	豆腐と卵のスープ		鶏肉、わかめ、豆腐、鶏卵	油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう	27.5 g
	小玉ずいか				小玉ずいか	
13月	子ぎつねごはん	○	豚肉、油揚げ	米、おおむぎ、さとう	にんじん、だいこん葉	691 kcal
	みそけんちん汁		豆腐	新じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	25.6 g
	サバだれサラダ		わかめ、さばほくし身	油、ごま油、さとう、ごま	キャベツ、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、万能ねぎ	
	黒蜜寒天		粉寒天、きな粉	さとう、黒蜜		
14月	きな粉バタートースト	○	きな粉、牛乳	国内産小麦粉食パン、バター、さとう、油		644 kcal
	ミネストローネ		ベーコン、豚肉	油、マカロニ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト缶、トマト、かぶ、ズッキーニ、かぶの葉、こまつな	22.7 g
	フライドポテト			じゃがいも、油		
	河内晩柑				河内晩柑	

<材料(4人分)>

- ・じゃがいも 大1コ
- ・塩 少々
- ・キャベツの葉 3~4枚
- ・人参 1/2本
- ・揚げ油
- <ハニードレッシング>
- ・酢 大さじ1.5(22g)
- ・油 大さじ1.5(18g)
- ・塩 小さじ2/3(4g)
- ・はちみつ 大さじ1(20g)

<パリパリポテトサラダ>

<作り方>

- ①じゃがいもはなるべく細い千切りにして(スライサーを使っても可)よく水にさらす。(時間がないときはポテトチップスをくだいて代用してもOK)。
- ②①を中温の油でパリッと作るまで揚げる。油を切って冷まし、塩をふる。
- ③キャベツと人参は千切りにして、さっとゆでて水冷し、水気をきる。
- ④ドレッシングの材料を泡で器などでよく混ぜる。
- ⑤③の千切り野菜をドレッシングであえてお皿に盛り、上に②のポテトをのせる。



給食で人気のサラダです！ぜひ作ってみてください

17月	クッパ(韓国風雑炊)		豚肉、鶏卵	米、おおむぎ、油、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ、キムチ、こまつな	622 kcal
	小あじの唐揚げ	○	こあじ	小麦粉、でん粉、油		25.6 g
	キャベツの塩レモンあえ				キャベツ、にんじん	
18火	押し麦入りごはん			米、おおむぎ		592 kcal
	初かつおの竜田揚げ	○	かつお	さとう、でん粉、小麦粉、油	しょうが	28.9 g
	野菜のおかかあえ		けずりぶし		こまつな、キャベツ、もやし	
	豆腐のすまし汁		わかめ、豆腐	あられふ	にんじん、だいこん、だいこん葉、ねぎ	
19水	変わりそばろごはん		ツナ、鶏卵	米、おおむぎ、さとう、油	しょうが	621 kcal
	吉野汁	○	鶏肉、油揚げ、豆腐	でん粉	にんじん、だいこん、だいこん葉、ねぎ	25.5 g
	糸寒天と切干し大根のあえ物		糸寒天	ごま油、さとう	きゅうり、切干しだいこん、にんじん、こまつな、にら	
20木	チャーハン		ハム、鶏卵	米、おおむぎ、油	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、ピーマン	695 kcal
	麻婆汁	○	豚肉、豆腐	油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、きくらげ(乾)、にら	27.2 g
	メロン				メロン	
21金	セルフフィッシュサンド		ホキ	国内産小麦粉コッペパン、小麦粉、パン粉、油		673 kcal
	野菜のカレードRESSING	○		油、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶	26.2 g
	フルーツ白玉ポンチ			さとう、白玉粉	みかん缶、りんご缶、パインアップル缶	
24月	つけうどん		豚肉、油揚げ	うどん	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	677 kcal
	かぼちゃの天ぷら	○		でん粉、小麦粉、油	かぼちゃ	26.4 g
	ちくわの若草揚げ		ちくわ	油、でん粉、小麦粉		
	さくらんぼ				さくらんぼ	
25火	押し麦入りごはん			米、おおむぎ		676 kcal
	サバの塩麹焼き	○	さば	さとう		25.3 g
	おひたし		油揚げ	さとう	もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ	
	きざみこんぶの五目煮		刻み昆布、さつま揚げ	油、さとう	にんじん、れんこん、ごぼう、(干)しいたけ	
26水	二色ジャムサンド			国内産小麦粉食パン、さとう、コーンスターチ、いちごジャム	パン缶	692 kcal
	豆乳コーンシチュー	○	ベーコン、豚肉、豆乳、粉チーズ	油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、クリームコーン、コーン缶	25.9 g
	こんにゃくとツナのサラダ		ツナ	さとう、ごま	サラダこんにゃく、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
27木 給食試食会①	わかめごはん		わかめ	米、おおむぎ、ごま		700 kcal
	コロッケ		おから、豚肉	じゃがいも、マッシュポテト、油、小麦粉、パン粉、なたね油	たまねぎ	24.5 g
	なめこと豆腐のみそ汁	○	豆腐		たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ	さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
28金 給食試食会②	韓国風ふりかけごはん		のり	米、おおむぎ、ごま油、さとう、ごま	にんにく	698 kcal
	お魚のジャンボぎょうざ	○	あじのすり身、いわしのすり身	じゃが芋の皮、ごま油、さとう、でん粉、小麦粉、油	しょうが、にんにく、キャベツ、(干)しいたけ、たまねぎ、にら	24.4 g
	塩ナムル			ごま油、ごま	もやし、こまつな、にんじん、だいこん	
	小玉すいか				小玉すいか	

6月27日(木)は1年生保護者対象の給食試食会、6月28日(金)は2年生～6年生の保護者対象の給食試食会が予定されています。申し込み等の詳細は6月初め頃に配布予定の「給食試食会のお知らせ」をご覧ください。