

さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	チャーハン	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵	七分つき米,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,チンゲンツァイ	64.1 kcal
		春雨スープ		豚肉	緑豆春雨	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな	27.5 g
		八幡小特製ピーマンチーズ春巻		シュレッドチーズ,ベーコン	春巻きの皮,ごま油	ピーマン	27.1 g
							3.5 g
3	火	ミートソーススパゲッティ	○	ベーコン,豚肉	スパゲッティ,油	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	596 kcal
		コーンサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	23.7 g
		くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	19.6 g
							2.5 g
4	水	ごはん/かみかみ佃煮	○	じゃこ,糸けずり,塩昆布	米/ごま,三温糖		588 kcal
		豚肉と大根(有機)のうま煮		豚肉,うずら卵(水煮)	油,三温糖,さといも	しょうが,だいこん,こんにゃく,にんじん,白菜	26.4 g
		ごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	18.5 g
							2.2 g
5	木	ひじきごはん	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき	七分つき米,油,三温糖	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ	692 kcal
		けんちん汁		鶏肉,豆腐(木綿)	油	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	31.2 g
		さばの南部焼		さば	ごま		30.8 g
		大根の甘辛漬			三温糖	だいこん,にんじん	4.0 g
6	金	鰯のかば焼き丼	○	いわし	七分つき米,小麦粉,でん粉,揚げ油,三温糖	しょうが	627 kcal
		田舎汁		鶏肉,豆腐	さといも	にんじん,白菜,ねぎ	29.8 g
		野菜のごま酢かけ		わかめ	三温糖,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	20.4 g
							3.7 g
9	月	カオマンガイ	○	鶏肉	七分つき米,油	にんにく	593 kcal
		ビーフンスープ		鶏肉	油,ビーフン	にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,ねぎ,きくらげ(乾),しょうが	25.5 g
		ソムタム風サラダ		干しえび	三温糖	切干しだいこん,にんじん,きゅうり,にんにく	20.3 g
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.3 g
10	火	豚丼	○	豚肉,凍り豆腐	七分つき米,三温糖	こんにゃく,たまねぎ	618 kcal
		のっぺい汁		かまぼこ	じゃがいも,でん粉	だいこん,たけのこ(水煮),にんじん,こんにゃく	27.9 g
		夏の味覚 えだ豆とコーンのフリッター		ロースハム,牛乳	小麦粉,揚げ油	えだまめ(冷凍),ホールコーン(レトルト),たまねぎ	18.9 g
							2.7 g
11	水	ごはん(有機米)	○		米		640 kcal
		さつまい		豚肉,油揚げ,豆腐	さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ	28.3 g
		チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉,米粉,揚げ油,油,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,ピーマン	21.2 g
							2.8 g
12	木	黒糖パン	○		黒砂糖パン		615 kcal
		カレーシチュー		大豆,豚肉	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,しょうが	24.1 g
		ゆで野菜のドレッシングかけ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,アスパラガス,ホールコーン(レトルト)	26.9 g
							2.5 g
13	金	ごはん	○		米		588 kcal
		みそ汁		わかめ		にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ	23.3 g
		ししゃものから揚げ		ししゃも	でん粉,揚げ油,三温糖	ねぎ	20.6 g
		和風サラダ			油,ごま	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	3.4 g

日	曜	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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
16	月	ごはん/八幡小特製 小松菜のふりかけ	○	じゃこ,糸けすり	米ごま油	こまつな	638 kcal
		みそ汁(キャベツ)		油揚げ,わかめ		キャベツ,えのきだけ,にんじん,だいこん,ねぎ	29.6 g
		出世魚ぶりのごまだれかけ		ぶり	三温糖,ごま		24.0 g
		青のりポテト		あおのり	じゃがいも,揚げ油		2.5 g
17	火	子ぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	七分つき米,油,三温糖	にんじん,さやいんげん	599 kcal
		沢煮椀		豚肉	油	だけのご(水煮),にんじん,(干)しいたけ,こんにゃく,ねぎ	22.8 g
		こんにゃくソテー			油,じゃがいも,三温糖,ごま油	こんにゃく,ごぼう,さやいんげん	18.7 g
		りんごゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	りんごジュース	2.6 g
18	水	ごはん	○		米		638 kcal
		イナムドッチ		豚肉,かまぼこ,生揚げ		にんじん,ごぼう,こんにゃく,かぶ,ねぎ	31.4 g
		ゴーヤチャンプル		豚肉,鶏卵,豆腐,糸けすり	油,車麴	ゴーヤ,にんじん,キャベツ,もやし	26.2 g
							2.9 g
19	木	ごはん	○		米		583 kcal
		みそ汁(なす)		油揚げ,豆腐,わかめ		にんじん,なす,ねぎ	27.1 g
		鶏の七味焼き		鶏肉	さとう,油,ごま	にんにく,ねぎ,しょうが	21.4 g
		きんぴらごぼう			油,さとう,ごま油,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく	2.9 g
20	金	ガーリックトースト	○	粉チーズ	食パン,バター,オリーブ油	にんにく	585 kcal
		ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,三温糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶)	25.5 g
		ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),にんじん	26.3 g
							2.5 g
23	月	じゃこと青のりのごはん	○	じゃこ,あおのり	七分つき米,ごま		594 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	22.3 g
		夏野菜の南蛮かけ			揚げ油,三温糖	なす,かぼちゃ,ピーマン,赤ピーマン	18.0 g
		冷・みかん				冷凍みかん	2.5 g
24	火	チキンカレーライス	○	鶏肉	七分つき米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,しょうが,にんじん	625 kcal
		青菜のソテー		ベーコン	油	こまつな,もやし,ホールコーン(レトルト)	20.6 g
							23.2 g
							2.5 g
25	水	ごはん	○		米		672 kcal
		参鶏湯		鶏肉	もち米	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ	27.5 g
		チーズトッポギ		鶏肉,シュレッドチーズ,牛乳	油,三温糖,トッポギ,ごま,米粉	にんじん,たまねぎ,にら	20.5 g
							2.1 g
26	木	塩焼きそば	○	豚肉	油,さとう,でん粉,むし中華麺,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,にら	598 kcal
		野菜の中華漬			三温糖,ごま油,ごま	だいこん,きゅうり	21.2 g
		フルーツ白玉			さとう,白玉もち	みかん(缶),もも(缶),パイナップル(缶)	17.0 g
							2.7 g
27	金	チキンライス	○	鶏肉	七分つき米,油,バター	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),(冷)グリーンピース	591 kcal
		ベーコンと野菜のスープ煮		ベーコン,豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	20.7 g
		じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,油	にんじん,キャベツ	22.1 g
							3.0 g
30	月	あげパン	○		ショートニングパン,揚げ油,粉糖,グラニュー糖		621 kcal
		野菜とチキンのスープ		鶏肉		にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ	19.4 g
		ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ	30.8 g
							2.4 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。