

令和6年度6月 献立表

さぎそう学舎世田谷区立八幡小学校

日	主食	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人1日 たんぱく質 脂質
3月	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 きんぴらコロッケ 野菜のからし醤油かけ	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り,豆腐, わかめ,豚肉	七分つき米,油,三温糖,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,揚げ油	たまねぎ,ごぼう,にんじん,もやし,こまつな	641 kcal 258 g 19.6 g
4火	ガーリックトースト ポークビーンズ ポテト入りフレンチサラダ	○	粉チーズ,牛乳,豚肉,大豆	ソフトフランスパン,バター, オリーブ油,油,三温糖,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン(缶)	604 kcal 26.1 g 30.6 g
5水	ホイコーロー丼 野菜の中華味 杏仁豆腐	○	豚肉,牛乳,粉寒天,エビマミルク	七分つき米,油,三温糖,でん粉,ごま 油,ごま,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,ねぎ,きゅうり,もやし, パイン(缶),もも(缶),みかん(缶)	667 kcal 21.9 g 17.3 g
6木	ごはん 五目うま煮 野菜のおかかかけ あじさいゼリー	○	牛乳,豚肉,凍り豆腐,糸けすり, 粉寒天,粉ゼラチン,乳酸菌飲料	七分つき米,油,じゃがいも,三温糖	ごぼう,こんにゃく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,こまつな,もやし,ぶどうジュース	593 kcal 22.3 g 15.0 g
7金	ハッシュドポークライス こんにゃくサラダ くだもの(すいか)	○	豚肉,生クリーム,牛乳	七分つき米,油,バター,小麦粉,三温 糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ, マッシュルーム(缶),こんにゃく,きゅうり, にんじん,もやし,紅小玉すいか	666 kcal 21.3 g 22.8 g
10月	いわしのかば焼き丼 田舎汁 野菜のごま酢かけ	○	いわし,牛乳,こんぶ,かつお中厚削 り, 鶏肉,豆腐,わかめ	七分つき米,小麦粉,でん粉,揚げ油, 三温糖,さといも,ごま	しょうが,にんじん,白菜,ねぎ,もやし, きゅうり	667 kcal 30.8 g 20.8 g
11火	ブルコギ丼 わかめスープ もやしの中華サラダ	○	豚肉,牛乳,わかめ	七分つき米,油,三温糖,ごま,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,ら, しょうが,ねぎ,こまつな	611 kcal 22.9 g 21.1 g
12水	カレーライス シャキシャキ野菜 くだもの(オレンジ)	○	豚肉,牛乳	七分つき米,油,じゃがいも,バター, 小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ, にんじん,ホールトマト(缶),りんご, だいこん,れんこん,きゅうり,オレンジ	640 kcal 19.9 g 20.6 g
13木	ごはん みそ汁 甘辛チキン 野菜のごまあえ	○	牛乳,さばうるめ中厚削り,こんぶ, かつお中厚削り,生揚げ,鶏肉	七分つき米,じゃがいも,小麦粉,米 粉, 三温糖,ごま,揚げ油	えのきたけ,にんじん,にんにく,こまつな, もやし	638 kcal 32.1 g 21.4 g
14金	コッペパン(いちごジャム) コーンシチュー フレンチサラダ	○	牛乳,鶏肉,豆乳,粉チーズ,生クリー ム	コッペパン,いちごジャム,油, じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,クリームコーン(缶), ホールコーン(缶),パセリ,キャベツ, きゅうり,にんじん,りんご	618 kcal 27.9 g 24.4 g
17月	カレーピラフ タンドリーチキン 小松菜とキャベツのサラダ	○	鶏肉,牛乳,プレーンヨーグルト, ベーコン	七分つき米,バター,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,ピーマン,パセリ, にんにく,マッシュルーム(缶), ホールコーン(缶),こまつな,キャベツ	572 kcal 24.2 g 23.7 g
18火	ごはん けんちん汁 たらのみそマヨネーズ焼き おひたし	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り,豆腐, 油揚げ,たら	七分つき米,ごま油,さといも,三温 糖, ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん, ねぎ,もやし,こまつな	573 kcal 29.2 g 17.6 g
19水	クロックムッシュ ABCスープ コーンサラダ	○	ハム,シュレッドチーズ,牛乳, ベーコン,豚肉	食パン,小麦粉,バター,油,マカロニ, 三温糖	パセリ,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,ホールコーン(缶)	604 kcal 26.6 g 25.6 g
20木	チャーハン 春雨スープ ナムル	○	粉ゼラチン,豚肉,鶏卵,牛乳	七分つき米,ごま油,油,緑豆春雨, 三温糖,ごま	たまねぎ,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ, しょうが,こまつな,もやし	573 kcal 21.5 g 21.4 g
21金	きつねうどん かきあげ ひと塩野菜	○	こんぶ,かつお中厚削り, さばうるめ中厚削り,鶏肉,油揚げ, 牛乳,いか,大豆,鶏卵	三温糖,冷凍うどん,小麦粉,でん粉, 揚げ油	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな, にんじん,キャベツ,きゅうり,しょうが	622 kcal 29.7 g 23.3 g
24月	豚肉のしぐれ煮ごはん 麩とわかめのすまし汁 わかさぎのから揚げ ゆかりかけ	○	豚肉,牛乳,こんぶ,かつお中厚削り, 豆腐,わかめ,わかさぎ,あおのり	七分つき米,油,三温糖,ごま,花麩, 小麦粉,揚げ油	ごぼう,しょうが,にんじん,ねぎ,キャベツ, きゅうり	565 kcal 27.3 g 18.9 g
25火	ルーローハン風 ワンタンスープ もものセリ	○	豚肉,うすら卵(水煮),牛乳,鶏肉, 粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,三温糖,ごま油, ワンタンの皮	たまねぎ,しょうが,こまつな,にんじん, もやし,こねぎ,もも(缶)	664 kcal 25.5 g 21.8 g
26水	スパゲッティトマトクリーム 人参ドレッシングサラダ くだもの(メロン)	○	ベーコン,鶏肉,生クリーム,牛乳	スパゲッティ,油,小麦粉,三温糖, ごま油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶), トマトジュース,ホールトマト(缶), セロリ,しょうが,パセリ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン(缶),にんじん,メロン	599 kcal 23.0 g 23.9 g
27木	ごはん みそ汁 さばの南蛮焼き おひたし	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り, さばうるめ中厚削り,豆腐,わかめ, さば,油揚げ	七分つき米,三温糖	たまねぎ,ねぎ,白菜,こまつな,にんじん	633 kcal 28.6 g 26.2 g
28金	ハインパン 野菜スープ ポテトグラタン ビーンズサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,レンズまめ, 豚肉,シュレッドチーズ, ひよこまめ,ツナ	ハインパン,じゃがいも,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ, にんにく,にんじん,ホールトマト(缶), きゅうり,えだまめ,ホールコーン(缶)	641 kcal 29.1 g 26.4 g

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。