

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 麩とわかめのみそ汁 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 もものゼリー | ○ | 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。