



# 6月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	木	○	オムライス	スティックサラダ ジュリアンスープ ジュシーフルーツ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリーンピース(冷凍) 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ ジュシーフルーツ	597	22.1	29.4
2	金	○	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 きゃべつの茗荷入りサラダ 包みワンタン	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 でん粉 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 揚げ油	生姜 キャベツ きゅうり みょうが 椎茸 人参 筍 もやし ねぎ チンゲンサイ	634	23.7	30.5
5	月	○	海の幸 スパゲッティ	フレンチサラダ 米粉のレモンケーキ	牛乳 ベーコン いか 海老 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 米粉 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり レモン	696	27.6	34.0
6	火	○	ひじきご飯	厚焼き卵 ほうれん草のお浸し すまし汁 甘夏みかん	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 こんにやく 砂糖 油	人参 冷凍さやえんどう 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍) もやし ほうれん草 えのきたけ ねぎ 水菜 甘夏みかん	587	25.9	27.9
5年移動教室始										
7	水	○	梅若ご飯	豆鮓の南蛮漬け 野菜のごま和え そら豆 味噌汁	牛乳 わかめ あじ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 揚げ油	梅漬け 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 人参 そら豆 小松菜	616	26.0	26.3
試食会										
8	木	○	大豆入り じゃこご飯	いかの薬味ソースかけ 切干大根の炒め煮 味噌汁 ミニトマト	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ いか さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌 だし削り節	米 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ねぎ 切り干し大根 人参 さやえんどう 小松菜 ミニトマト	577	29.5	22.1
5年移動教室終										
9	金	○	手作りココア ロールパン	ポークビーンズ バジルサラダ メロン	牛乳 チーズ 大豆 ベーコン 豚肉	食パン 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ビーマン メロン	681	26.6	28.7
12	月	○	ご飯	鯖のカレー焼き 煮びたし 冬瓜入りすまし汁 ジュシーフルーツ	牛乳 さば だし削り節 豆腐	米 小麦粉 砂糖	キャベツ もやし 人参 冬瓜 しめじ ねぎ 小松菜 ジュシーフルーツ	591	25.2	27.1
13	火	○	焼きそばチリ ソースかけ	じゃが芋のから揚げ ツナ入り茹で野菜 甘夏みかん	牛乳 海老 まぐろ(油漬)	中華めん 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ 大根 きゅうり 甘夏みかん	611	22.5	26.7
14	水	○	黒砂糖パン	鮭のムニエル いんげんのソテー ミラノ風野菜のスープ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも マカロニ	レモン さやいんげん エリンギ 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ セロリー パセリ	597	29.4	29.5
15	木	○	ご飯	ピーマンの肉詰め 和風サラダ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 パン粉 油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ 小松菜	600	24.1	27.3
16	金	○	チキンカレー	豆と野菜のマリネ ジュシーフルーツ	牛乳 鶏肉 大豆	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご トマトピューレ 枝豆(冷 凍) きゅうり 蓮根 ジュシーフルーツ	678	22.3	27.7
19	月	○	ご飯	いわしの生姜煮 かりかり揚げ入りサラダ 根菜汁	牛乳 いわし 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	590	24.8	24.3
オリエンテーリング										
20	火	○	わかめうどん	お好み焼き ピリ辛きゅうり 甘夏みかん	牛乳 だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 豚肉 海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 油 小麦粉 ながいも ごま油	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベツ 大根 きゅうり 甘夏みかん	595	25.9	25.4
21	水	○	ご飯	豚肉の香味焼き 青梗菜とえのきのお浸し 昆布豆 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 昆布 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ チンゲンサイ えのきたけ 大根 玉ねぎ 小松菜	581	27.1	24.9
22	木	○	コッペパン	ポテトグラタン コーン入り茹で野菜 卵スープ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ だし削り節 鶏肉 豆腐 卵	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 りんご ねぎ ほうれん草	621	25.4	34.8
23	金	○	麦ご飯	八丁味噌豆腐 じゃこポテト ジュシーフルーツ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 ジュシーフルーツ	669	28.7	28.8
26	月	○	海老ピラフ	ポテトコロッケ 織キャベツ オニオンスープ	牛乳 海老 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム さやいんげん キャベツ しめじ パセリ	673	23.3	27.7
27	火	○	ご飯	しゅうまい 野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	牛乳 鶏肉 たら 海老 いか	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ	生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ チンゲンサイ	622	25.3	21.1
28	水	○	新生姜ご飯	魚の麦味噌焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐汁 ジュシーフルーツ	牛乳 メルルーサ 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 人参 さやいんげん ねぎ 小松菜 ジュシーフルーツ	605	26.9	21.6
29	木	○	スパゲティ ミートソース	じゃこ入り茹で野菜 フルーツポンチ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ちりめんじゃこ	スパゲッティ バター 油 砂糖 サイダー	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマトピューレ トマトペースト チンゲンサイ キャベツレモンみかん(缶)パイ(缶)桃(缶)	607	23.2	23.6
30	金	○	ご飯	生揚げと野菜の煮付け 竹輪の磯辺揚げ ジュシーフルーツ	牛乳 生揚げ だし削り節 竹輪 卵 青のり	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも ふ 小麦粉 揚げ油	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやいんげん ジュシーフルーツ	661	25.4	25.6

\*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。