



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 %	脂肪 %
1	火	○	ジャム コッペサンド	チーズオムレツ コン入り野菜ソテー ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	コッペパン ジャム 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ コーン缶 小松菜 もやし 人参 キャベツ	615	18.3	36.8
2	水	○	ご飯	生揚げと野菜の煮付け 焼きししゃも 磯漬し	牛乳 生揚げ だし削り節 ししゃも のり	米 砂糖 油 蒟蒻 じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 いんげん 小松菜 チンゲンサイ	622	16.4	25.3
3	木	○	梅若ご飯	魚の西京焼き 青菜のごま和え 磯ピンズ すまし汁	牛乳 わかめ ホキ 味噌 大豆 青のり だし削り節 蒲鉾 豆腐	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	梅漬け 生姜 もやし 人参 小松菜 えのきたけ ねぎ 水菜	592	19.7	24.9
4	金	○	チャーハン	いかのチリソース もやしとニラのお浸し わかめ汁	牛乳 豚挽き肉 なたと いか だし削り節 蒲鉾 わかめ	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	ねぎ 椎茸 グリンピース にんにく 生姜 もやし なら 人参 えのきたけ	617	17.6	29.0
7	月	○	麦ご飯	西湖豆腐 パンサンスー メロン	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン セロリー キャベツ コーン缶 メロン	628	16.0	27.9
8	火	○	新生姜ご飯	魚のごまみそかけ しそきゅうり 昆布豆 田舎汁	牛乳 鮭 味噌 大豆 昆布 だし削り節 油揚げ	米 砂糖 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 ねぎ きゅうり ゆかり 人参 ごぼう 大根 小松菜	604	18.9	22.5
9	水	○	パジル トースト	コーンシチュー コールスローサラダ さくらんぼ	牛乳 ベーコン 豚肉	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ クリーム缶 コーン缶 パセリ キャベツ りんご さくらんぼ	590	13.4	35.5
10	木	○	ご飯	ピーマンの肉詰め 大根サラダ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 豆腐 わかめ 味噌	米 パン粉 油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ 大根 水菜 人参 キャベツ	603	15.5	27.5
11	金	○	麦ご飯	豆鮎の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 けんちん汁	牛乳 あじ さつま揚げ だし削り節	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 蒟蒻 じゃがいも	玉ねぎ パセリ 切り干し大根 人参 さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	596	14.8	25.5
14	月	○	ハヤシライス	シーフードサラダ 美生柑	牛乳 豚肉 いか 海老	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり レモン りんご 美生柑	667	14.5	28.5
15	火	○	大豆入り じゃこご飯	豚肉の生姜焼き 野菜の胡麻醤油かけ 根菜汁	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 りんご もやし 人参 ほうれん草 ねぎ ごぼう	600	19.7	25.0
16	水	○	炒めジャー ジャー麺	コロコロ茹で野菜 グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 味噌	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり いんげん 大根	591	14.8	28.9
17	木	○	ご飯	鯖のカレー焼き ごま酢和え 味噌汁	牛乳 塩さば だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 砂糖 ごま	ごぼう 人参 ねぎ 小松菜	637	18.3	29.2
18	金	○	麦ご飯	蒸し鶏の棒鶏ソースかけ 野菜ナムル そら豆の塩茹で 春雨スープ	牛乳 鶏肉	米 大麦 砂糖 ごま ごま油 油 春雨	きゅうり ねぎ 生姜 もやし 人参 そら豆 椎茸 チンゲンサイ	593	19.6	21.2
21	月	○	ペペロン チーノ	チーズ入りイタリアンサラダ 米粉のレモンケーキ	牛乳 ベーコン 海老 チーズ 卵 生クリーム	油 スパゲッティ 米 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 唐辛子 玉ねぎ しめじ キャベツ パプリカ レモン	687	14.0	35.0
22	火	○	コーン茶飯	ひじき入り卵焼き ピリ辛こんにやく キャベツの即席漬け 沢煮椀	だし昆布 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 蒲鉾	米 油 砂糖 ごま油 蒟蒻 片栗粉	コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ かぶ	592	15.8	25.5
23	水	○	ご飯	麻婆じゃが芋 カルシウムサラダ カットとまと	牛乳 豚挽き肉 味噌 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう キャベツ 小松菜 トマト	644	13.2	25.4
24	木	○	ご飯	いわしの生姜煮 野菜の味噌ドレかけ 豆腐汁 ジュシーフルーツ	牛乳 いわし 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜 ジュシーフルーツ	599	17.0	27.9
25	金	○	パンズパン	大豆入りハンバーグ キャベツソテー オニオンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	パンズパン バター パン粉 油	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン缶 エリンギ パセリ	605	18.5	36.4
28	月	○	あじさいご飯	豆腐ステーキ野菜あんかけ 切り干し大根入りサラダ 味噌汁	牛乳 豆腐 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 黒米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ 切り干し大根 きゅうり 小松菜	587	14.3	24.8
29	火	○	きつねうどん	お好み焼き きゅうりの漬漬け	牛乳 鶏肉 白竹輪 だし削り節 油揚げ 豚肉 かつお節 青のり	うどん 砂糖 油 小麦粉 ながいも	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	609	17.7	25.9
30	水	○	パエリア	人参サラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 あさり いか 海老 まぐろ(油漬) ベーコン	米 バター 油 ごま マカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ピーマン グリンピース 人参 レモン キャベツ	608	15.7	27.7

*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御了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	615	25.5	19	364	108	2.5	3	239	0.38	0.53	32	2.8	4.5
1食あたり基準値	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5