

6月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の甘酢あえ きゅうりの中華漬け	牛乳 鶏肉 高野豆腐	米 でん粉 なたね油 米サラダ油 砂糖 ごま油	生薑 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 筍 きゅうり 人参 こんにゃく	酒 醤油 ケチャップ 酢 塩 中濃ソース 酒 塩 醤油 一味唐辛子	662 20.3
2 (木)	牛乳 かしわうどん かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉	うどん 砂糖 米サラダ油 砂糖 でん粉	干し椎茸 人参 長葱 小松菜 南瓜 生薑 玉葱	酒 みりん 醤油 塩 塩 みりん 醤油 酒	554 25.0
3 (金)	牛乳 カムカムごはん 豆あじのからあげ キャベツの即席漬け	牛乳 大豆 油揚げ ひじき 鶏肉 あじ	米 砂糖 米サラダ油 でん粉 なたね油	人参 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 かぶ	酒 みりん 塩 醤油 塩 醤油	579 24.9
6 (月)	牛乳 カレーピラフ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト(ゼラチン使用)	米 米サラダ油 米サラダ油	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン ピーマン 玉葱 人参 しめじ キャベツ ほうれんそう	カレー粉 塩 胡椒 ワイン 醤油 ウスターソース ワイン 塩 胡椒 醤油	579 20.7
7 (火)	牛乳 コーン茶飯 さわらのピリカラフル キャベツの昆布漬け	牛乳 さわら 昆布	米 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油 ごま	ホールコーン 小葱 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 人参	みりん 醤油 塩 酒 ワイン 塩 胡椒 トウバンジャン 醤油 酒 酢 塩	592 23.4
8 (水)	牛乳 ジャージャー麺 カルピスゼリーポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 カルピス 寒天	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉 砂糖	生薑 ニンニク 長葱 干し椎茸 人参 ごぼう 玉葱 筍 もやし 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 甘夏缶 バイン缶	酒 味噌 醤油 トウバンジャン ワイン	665 28.5
9 (木)	牛乳 わかめとじゃこのごはん 肉じゃが 磯の香あえ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 のり	米 ごま 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 こんにゃく ほうれんそう もやし えのきたけ 人参	酒 みりん 醤油 醤油 酒 みりん	564 24.7
10 (金)	牛乳 赤米ごはん 鶏肉のからあげ おひたし 冷凍みかん	牛乳 鶏肉	米 赤米 ごま でん粉 ごま油 なたね油 砂糖	ニンニク 生薑 小松菜 人参 もやし みかん	酒 みりん 醤油 醤油	674 26.0
13 (月)	牛乳 厚揚げ入りホイコーロー丼 わかめとたまごのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏卵 鶏肉 わかめ	米 米サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 米サラダ油 ごま油	ニンニク 生薑 長葱 玉葱 キャベツ 筍 ピーマン 玉葱 人参 もやし 青梗菜	トウバンジャン 酒 テンパンジャン 塩 醤油 塩 胡椒 酒 醤油	597 25.9
14 (火)	牛乳 黒パン ポテトのチーズソースかけ サラダスープ	牛乳 黒パン(乳使用・鶏卵不使用) ハム チーズ 牛乳 鶏肉	じゃがいも なたね油 小麦粉 生クリーム バター 米サラダ油 オリーブ油	バセリ 玉葱 セロリ レタス トマト	塩 胡椒 ワイン 塩 胡椒 ワイン 醤油	592 21.9
15 (水)	牛乳 小梅ごはん さばの煮付け 竹輪のごまみそあえ	牛乳 さば 竹輪	米 ごま 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	梅 生薑 切干大根 キャベツ 小松菜 人参	酒 酒 醤油 みりん 味噌 醤油	663 24.9
16 (木)	牛乳 枝豆ごはん いかのかりん揚げ 小松菜のからしあえ	牛乳 ちりめんじゃこ いか	米 ごま でん粉 なたね油 砂糖	枝豆 生薑 小松菜 もやし 人参	塩 酒 みりん 酒 醤油 醤油 みりん 辛子	576 28.2
17 (金)	牛乳 ミートソーススパゲティ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	スパゲティ 小麦粉 米サラダ油 米サラダ油	生薑 ニンニク 玉葱 人参 セロリ キャベツ きゅうり 枝豆 レモン果汁	ワイン 塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 トマトピューレ 塩 酢 胡椒 マスタード	675 32.2
20 (月)	牛乳 とりねぎ丼 厚揚げとなすのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 厚揚げ	米 でん粉 なたね油 砂糖	玉葱 長葱 なす 玉葱 小松菜	醤油 みりん 酒 一味唐辛子 酒 味噌	673 27.0
21 (火)	牛乳 カラフルピラフ 野菜とひじきのサラダ オレンジゼリー	牛乳 ウインナー ひじき	米 米サラダ油 ごま 米サラダ油 砂糖 オレンジゼリー(ゼラチン不使用)	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン ピーマン 赤ピーマン サラダこんにゃく きゅうり 人参 キャベツ	塩 胡椒 ワイン 塩 胡椒 酢 醤油	604 15.9
22 (水)	牛乳 冷し中華 とうもろこし	牛乳 鶏肉 とうもろこし	中華麺 ごま油 砂糖	人参 もやし きゅうり とうもろこし	醤油 酢 みりん 酒 辛子	565 22.3
23 (木)	牛乳 コッペパン 大豆入りキーマカレー キャベツとコーンのスープ	牛乳 コッペパン(乳使用・鶏卵不使用) 大豆 鶏肉 鶏肉	小麦粉 米サラダ油 米サラダ油	生薑 ニンニク 玉ねぎ トマト缶 トマトジュース 玉葱 人参 しめじ キャベツ ホールコーン	カレー粉 塩 醤油 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー 中濃ソース ウスターソース ワイン ワイン 塩 胡椒 醤油	583 36.0
24 (金)	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉のおろしソースかけ おかかあえ	牛乳 ゆかり 鶏肉 かつお節	米 ごま でん粉 なたね油 砂糖	ゆかり 大根 小松菜 キャベツ もやし 人参	酒 塩 胡椒 みりん 醤油 酢 醤油	587 28.0
27 (月)	牛乳 炊き込みピビンバ 春雨スープ レモンゼリー	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉	米 米サラダ油 ごま油 砂糖 ごま 春雨 米サラダ油 ごま油 レモンゼリー(ゼラチン不使用)	生薑 ニンニク 長葱 人参 小松菜 もやし 人参 干し椎茸 もやし 筍 長葱	トウバンジャン 酒 みりん 醤油 酢 一味唐辛子 塩 胡椒 酒 醤油	585 21.0
28 (火)	牛乳 じゃこ菜ごはん 五目煮 冷凍みかん	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉 竹輪	米 ごま ごま油 じゃがいも 砂糖	小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸 みかん	酒 酒 みりん 醤油	592 23.3
29 (水)	牛乳 ウインナーピラフ ABCスープ ヨーグルト	牛乳 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト(ゼラチン使用)	米 米サラダ油 マカロニ 米サラダ油	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン ピーマン 玉葱 人参 しめじ キャベツ	塩 胡椒 ワイン ワイン 塩 胡椒 醤油	592 20.9
30 (木)	牛乳 ほうれんそうのペペロンチーノ パリパリサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー 海藻ミックス	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 ワンタンの皮 なたね油 砂糖 米サラダ油 ごま油	ニンニク 赤唐辛子 玉葱 しめじ ほうれんそう キャベツ ホールコーン きゅうり もやし 人参 こんにゃく	ワイン 塩 胡椒 醤油 塩 酢 胡椒 醤油	611 22.5

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

