

6月 献立表

品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー	たんぱく質
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	3,4年生 中学生	3,4年生 中学生
2	月	ごはん	魚の韓国焼き ナムル ごまキムチじる	○	さば 冷凍豆腐 豚肉	米 胚芽米 ごま油 三温糖 ごまじゃがいも サラダ油	ねぎしょうが にんにく もやしにんじん 小松菜 白菜キムチ 白菜 ごぼうにら	593 731	25.2 31.6
3	火	チキンピラフ	チリコンカン ジュリエンスープ オレンジゼリー	○	鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 粉寒天	米 サラダ油 三温糖	たまねぎにんじん ホールコーン パセリ ホールトマトにんにく キャベツ オレンジジュース	584 697	22.5 26.7
4	水	はちみつレモン トースト	ホワイトシチュー ツナサラダ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ツナ	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎにんじん キャベツ きゅうり	618 772	24.3 29.7
5	木	ごはん (かみかみ佃煮)	魚のてりやき 野菜のにんにくしょうゆあえ みそしる	○	ちりめんじゃこ 刻み昆布 鮭 糸けずり節 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油	しょうが もやしにんじん 小松菜 にんにく 大根 ねぎ	554 680	25.9 32.7
6	金	チキンみそかつ丼	すましじる 果物(あまなつ)	○	鶏肉 ハ丁みそ 冷凍豆腐 生わかめ	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖	キャベツにんじん にんにく 大根 ねぎ しめじ 甘夏	645 792	23.4 28.8
9	月	ごはん	いかのチリソース チャーホーサイ 中華コーンスープ	○	いか 豚肉 卵	米 胚芽米 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 ごま油 春雨	ねぎにんにくしょうが もやしキャベツ にんじんにらたまねぎ クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン	578 702	23.6 29.7
10	火	きなこビスキュイパン	タラの米粉シチュー レモンサラダ	○	卵 きな粉 牛乳 豆乳 生クリーム たら	丸パン バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも 米粉 サラダ油	たまねぎにんじん もやし きゅうり	589 744	22.7 27.8
11	水	梅わかごはん	魚のピリ辛あげ いそかあえ 呉汁	○	わかめ いわし 糸けずり節 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆	米 胚芽米 ごま油 でんぷん ごま 油 三温糖 サラダ油	梅干し ねぎ にんにく もやしにんじん 小松菜 大根 こんにゃく ごぼう	608 651	27.1 31.3
12	木	カレーうどん	ツナひじきサラダ チーズケーキ	○	鶏肉 油揚げ ツナ ひじき クリームチーズ 生クリーム 卵	うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 小麦粉 上白糖	たまねぎにんじん 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり レモン	593 713	22.8 26.7
13	金	ビビンバ	ワカメスープ 果物(パイナップル)	○	卵 豚肉 みそ 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやしにんじん 小松菜 ねぎ しょうがにんにく たまねぎ えのきだけ パイナップル	585 695	24.0 28.4
16	月	おやこどん 親子丼	もやしの甘酢あえ みそしる	○	卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎにんじん 干しいたけ もやし きゅうり 大根 えのきだけ 小松菜	607 728	26.3 31.2
17	火	黒砂糖パン	魚のパン粉焼き ビーンズサラダ ポテトポタージュ	○	粉チーズ バサ 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳	黒砂糖パン パン粉 オリーブオイル サラダ油 三温糖 バター じゃがいも	パセリにんにく キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン たまねぎ	565 713	27.8 35.1
18	水	野沢菜ごはん	さんぞくやき じゃがいものきんぴら なめこのみそしる	○	ちりめんじゃこ 鶏肉	米 胚芽米 ごま ごま油 でんぷん 油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	野沢菜漬 しょうが にんにくにんじん さやいんげん ねぎ なめこ	563 672	18.1 21.1
19	木	みそラーメン	豆もやしの中華サラダ マーラーカオ	○	豚ひき肉 みそ 卵 生クリーム	冷凍中華麺 サラダ油 ごま油 三温糖 黒ごま 小麦粉 上白糖 はちみつ	たまねぎもやし ねぎにんじんにら ホールコーン しょうがにんにく 大豆もやしにんじん きゅうり	574 684	21.9 25.5
20	金	高野そばごはん	大豆とじゃこの甘辛あげ みそしる	○	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆 みそ ちりめんじゃこ 冷凍豆腐 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 ごま じゃがいも 油	たまねぎにんじん ねぎ 切り干し大根	622 745	27.5 32.7
23	月	タコライス	もずくのかきたまじる ちんすこう	○	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 卵 冷凍豆腐 もずく	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 でんぷん 小麦粉 黒砂糖	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく 白菜 ねぎ	655 818	24.8 29.3
24	火	キムチチャーハン	パンバンジー はるさめ 春雨スープ	○	豚肉 鶏肉	米 胚芽米 ごま サラダ油 ごま油 春雨 三温糖	ピーマン 白菜キムチ にんじん ねぎ きゅうり もやし しょうが もやし たまねぎ えのきだけ 小松菜	548 649	21.6 25.5
25	水	ツナトマト スパゲティ	じゃがいものハニーサラダ 果物(バレンシアオレンジ)	○	粉チーズ ツナ	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも サラダ油 はちみつ 油	ホールトマト たまねぎ にんじん バジル にんにく キャベツ きゅうり バレンシアオレンジ	565 670	21.0 24.5
26	木	ひじきごはん	魚のカレーあげ いなかじる 果物(冷凍みかん)	○	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき こまい 冷凍豆腐 みそ	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 油 でんぷん じゃがいも サラダ油	にんじん 系こんにゃく しめじ 干しいたけ しょうが 大根 ねぎ こんにゃく 冷凍みかん	579 684	25.1 28.4
27	金	ツナドッグ	ポークシチュー 果物(河内晩柑)	○	ミックスチーズ ツナ 豚肉 きんとき 豆	コッペパン 小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく 河内晩柑	611 755	27.1 33.0
30	月	メキシカンライス	魚のエスカベッシュ ホールコーンスープ	○	鶏肉 ホキ 大豆	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん トマト レモン にんにく キャベツ ホールコーン	593 714	26.3 32.3

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》