

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)	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
1	月	ごはん	魚のごましょうゆ焼き 糸寒菜の和え物 みそ汁	○	さば 糸寒菜 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆	米 胚芽米 ごまねりごま ごま油 三温糖 サラダ油	ねぎしょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	600 743	27.0 34.1
2	火	黒砂糖パン	ポパイオムレツ コーンサラダ ポテトポタージュ	○	卵 牛乳 生クリーム 豆乳	黒砂糖パン サラダ油 三温糖 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく マッシュルーム キャベツ ホールコーン	567 715	23.8 28.9
3	水	ビビンバ	ワカメスープ 果物(パイナップル)	○	卵 豚肉 赤みそ 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 小松菜 にんじん 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	588 699	24.3 28.7
4	木	みそラーメン	中華サラダ マラーカオ	○	豚ひき肉 赤みそ 卵 生クリーム	蒸し中華麺 すりごま 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 たら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	583 697	21.8 25.3
5	金	カツカレー	にんじンドレッシングサラダ 果物(河内晩柑)	○	鶏肉 豚肉	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 パン粉 サラダ油 油 三温糖 オリーブオイル	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン 河内晩柑	695 837	21.8 26.0
6	土	ツナ豆ごはん	みそ汁 ピーチゼリー	○	大豆 ツナ みそわかめ 粉寒天	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ 桃ジュース 黄桃	582 693	20.1 23.4
8	月	ごはん	魚のバター醤油焼き 野菜のゆかり和え かきたま汁	○	鮭 卵 冷凍豆腐	米 胚芽米 バター でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり ねぎ 白菜 にんじん	543 666	23.7 29.9
9	火	てりやきチキンドッグ	レモンサラダ たらと野菜の豆乳スープ	○	ミックスチーズ 鶏肉 刻みのり 牛乳 生クリーム 豆乳 たら	コッペパン サラダ油 三温糖 じゃがいも 米粉	たまねぎ ホールコーン しょうが もやし にんじん きゅうり レモン 小松菜	600 753	30.6 37.3
10	水	チキンピラフ	チリコンカン 野菜スープ オレンジゼリー	○	鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ ホールのトマト にんにく キャベツ セロリ オレンジジュース	619 740	25.6 30.2
11	木	梅わかごはん	小いわしの漬け揚げ じゃがいものそぼろ炒め みそ汁	○	わかめ 小いわし 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま でんぶん 油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	梅干し しょうが にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	592 695	22.6 25.4
12	金	カレーうどん	ツナひじきサラダ ポテトもち	○	豚肉 油揚げ ツナ ひじき 牛乳 ダイスターズ	冷凍うどん でんぶん 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター 油	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	555 666	21.6 25.5
15	月	ごはん (野菜菜ふりかけ)	山賊焼き ごまあえ みそ汁	○	ちりめんじゃこ 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 生わかめ	米 胚芽米 でんぶん 油 ごま 三温糖	野菜菜漬 しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 ねぎ なめこ	642 654	26.6 21.2
16	火	はちみつレモン トースト	ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	豚肉 きんとき豆	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン	584 728	21.6 26.2
17	水	キムチチャーハン	パンパングー 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 きゅうり もやし ねぎ しょうが たまねぎ 小松菜 えのきだけ	536 636	21.0 24.5
18	木	シーフードトマト クリームスパゲティ	バジル風味サラダ 果物(甘夏)	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ ツナ	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	ホールのトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ にんじん バジル 甘夏	587 697	22.6 26.2
19	金	親子丼	もやしの甘酢和え みそ汁	○	卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ もやし きゅうり 大根 えのきだけ 小松菜	620 745	27.4 32.6
22	月	ごはん	魚のしょうが風味焼き ごま酢和え 豚汁	○	さわか 昆布 冷凍豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	米 胚芽米 ごまねりごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	ねぎしょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	584 717	26.9 33.8
23	火	タコライス	もずく入りたまごスープ ちんすこう	○	ダイスターズ 豚ひき肉 大豆 卵 冷凍豆腐 塩抜きもずく	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 でんぶん 小麦粉 黒砂糖	ホールのトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ 白菜	686 832	26.7 31.9
24	水	ココアビスキュイパン	豆乳入りホワイトシチュー フレンチサラダ	○	卵 きな粉 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	丸パン バター 小麦粉 三温糖 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	620 786	22.6 27.9
25	木	五目おこわ	魚と大豆の甘辛がらめ みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 大豆 たら 冷凍豆腐 みそ	米 もち米 三温糖 じゃがいも でんぶん 三温糖 油	たけのこ ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが 大根 ねぎ 小松菜	633 761	27.2 32.4
26	金	中華丼	中華コーンスープ 果物(メロン)	○	豚肉 いか 卵 鶏肉	米 胚芽米 でんぶん サラダ油	白菜 たまねぎ 小松菜 にんじん たけのこ 干しいたけ クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン メロン	612 727	26.1 30.4
29	月	ふわふわそぼろ丼	大豆とじゃこの甘辛揚げ みそ汁	○	鶏ひき肉 凍り豆腐 赤みそ 大豆 ちりめんじゃこ 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも ごま でんぶん 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが 大根 ねぎ	617 737	28.1 33.5
30	火	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	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でんぶん 油 三温糖	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	587 707	25.5 31.6

《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。》