



6月献立表



4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 血や肉になる赤の仲間 | 熱や力の元になる黄の仲間 | 体の調子を整える緑の仲間 | その他 | エネルギーたんぱく質食塩 | ひとくちメモ |
|-----|-----------------|----|------------------------|-------------------------|---|--------------------------------------|--------------|--|
| 1木 | ひやしラーメン | | 豚肉,赤みそ | 冷凍ラーメン,ごま油,油,上白糖 | もやし,にら,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく | だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ,トウバンジャン,清酒,ラー油 | 530 kcal | さっぱりとしたラーメンとスパイシーなマーボーじゃがで梅雨をのりきるスタミナをつけましょう。 |
| | マーボーじゃが | ○ | 豚ひき肉,赤みそ | じゃがいも,油,上白糖,ごま油,でんぷん | にんにく,しょうが | 塩,だし汁,トウバンジャン,しょうゆ,清酒 | 23.8 g | |
| | くだもの(なつぶんたん) | | | | なつぶんたん | | 2.5 g | |
| 2金 | ごはん・のりとひじきのつくだに | | 切りのり,芽ひじき | 米,上白糖,水あめ | | だし汁,しょうゆ,清酒,みりん | 588 kcal | 【カムカムメニュー：こあじ】 6月4日～10日までは「歯と口の健康習慣」です。カルシウムたっぷりの小アジをよくかんでいただきますしよう。 |
| | こあじのなんばんづけ | ○ | 小あじ | あげ油,でんぷん,上白糖 | しょうが,ねぎ | 清酒,しょうゆ,酢,七味唐辛子 | 23.9 g | |
| | とんじる | | 豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | こんにゃく,じゃがいも | にんじん,洗いごぼう,たまねぎ,だいこん,こまつな | だし昆布,厚けすり | 2.3 g | |
| 5月 | ビビンバ | | 豚ひき肉,赤みそ,鶏卵 | 米,油,上白糖,白ごま,ごま油 | にんにく,しょうが,切干しいたけ,もやし,にんじん,こまつな | みりん,しょうゆ,トウバンジャン,清酒 | 592 kcal | ビビンバは韓国料理です。たくさん野菜とお肉をご飯と一緒にいただきますしよう。 |
| | わかめスープ | ○ | 豚肉,生わかめ | | しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン | とんこつ,とりがら,清酒,塩,こしょう,しょうゆ | 21.9 g | |
| | くだもの(オレンジ) | | | | パレンシアオレンジ | | 2.3 g | |
| 6火 | きなこあげパン | | きな粉 | あげ油,ミルクパン,グラニュー糖 | | 塩 | 562 kcal | 【カムカムメニュー：揚げパン】 揚げパンは大田区の学校の調理員さんが作ったことが発祥です。紙ナフキンを使って上手に食べてください。 |
| | ごまだれサラダ | ○ | | 上白糖,ごま油,油 | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン | しょうゆ,酢 | 22.7 g | |
| | レンズまめのスープ | | 鶏肉,レンズまめ | 油,じゃがいも | にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ | とんこつ,ローリエ,塩,こしょう,しょうゆ | 2.3 g | |
| 7水 | ごはん | | | 米 | | | 569 kcal | 【カムカムメニュー：こんにゃく】 こんにゃくは「こんにゃくいも」というお芋から作られます。弾力のあるこんにゃくをよくかんでいただきますしよう。 |
| | さけのおしおやき | ○ | さけ | | | 塩 | 27.1 g | |
| | いとこんにゃくのあえもの | | | ごま油,こんにゃく,上白糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり | しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし(粉),酢,だし汁 | 1.7 g | |
| | きのこのかきたまじる | | 鶏肉,鶏卵 | でんぷん | にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,エリンギ | だし昆布,厚けすり,清酒,塩,しょうゆ | | |
| 8木 | きつねごはん | | 油揚げ | 米,押麦,上白糖,白ごま | | だし昆布,花かつお,うすくちしょうゆ,だし汁,しょうゆ,みりん,清酒 | 562 kcal | 【カムカムメニュー：いか】 きつねご飯は甘く煮だたくさんの油揚げをご飯に混ぜだ料理です。 |
| | いかのしょうがやき | ○ | いか | | しょうが | しょうゆ,清酒,みりん | 31.2 g | |
| | きのことうふのすましじる | | 鶏肉,木綿豆腐 | | にんじん,たまねぎ,生しいたけ,えのきたけ,こまつな | だし昆布,厚けすり,清酒,塩,しょうゆ | 2.3 g | |
| 9金 | なすのミートソーススパゲッティ | | 豚ひき肉,粉チーズ | スパゲッティ,油,小麦粉,上白糖,バター | セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,なす,マッシュルーム,ピーマン | 赤ワイン,とんこつ,ウスターソース,ケチャップ,塩,白こしょう | 576 kcal | 給食室手作りのミートソースをたっぷり絡めて、味わっていただきますしよう。 |
| | ひじきサラダ | ○ | 芽ひじき | はちみつ,油 | キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ | うすくちしょうゆ,塩,酢 | 23.3 g | |
| | くだもの(メロン) | | | | メロン | | 2.0 g | |
| 12月 | ホイコーローどん | | 赤みそ,豚肉 | 米,油,上白糖,でんぷん,ごま油 | しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん | とんこつ,塩,清酒,しょうゆ,オイスターソース,トウバンジャン | 607 kcal | ホイコーローは中国料理です。本場のホイコーローはとても辛いそうです。給食では甘い味付けにしました。 |
| | ばんさんすー | ○ | | 普通はるさめ,白ごま,上白糖,ごま油 | キャベツ,きゅうり,にんじん | 酢,しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし(粉) | 19.6 g | |
| | くだもの(すいか) | | | | すいか | | 2.1 g | |
| 13火 | にしよくガーリックフランス | | | ソフトフランスパン,マーガリン | にんにく,パセリ | パブリカ(粉) | 564 kcal | ソフトフランスパンをパセリとパブリカパウダーで2色に色づけしました。よくかんでいただきますしよう。 |
| | ごまだれサラダ | ○ | | 白ごま,上白糖,ごま油,油 | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン | しょうゆ,酢 | 25.6 g | |
| | チキンピーズ | | 鶏肉,大豆 | 油,じゃがいも,バター,小麦粉 | セロリ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん | とんこつ,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース | 2.4 g | |
| 14水 | ごはん | | | 米 | | | 575 kcal | 一汁二菜の和食献立です。サバの塩焼きは箸を上手に使って切り分けましょう。 |
| | さばのおしおやき | ○ | さば | | | 塩 | 26.9 g | |
| | ごますあえ | | | 白ごま,上白糖 | もやし,にんじん,きゅうり | しょうゆ,酢 | 2.1 g | |
| | みそじる | | 赤みそ,白みそ,生わかめ,木綿豆腐 | じゃがいも | たまねぎ,キャベツ,えのきたけ | だし昆布,厚けすり | | |
| 15木 | しせんふうやきそば | | 豚肉,いか | 油,むし中華めん,上白糖,でんぷん | しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,にら | 塩,こしょう,清酒,とんこつ,しょうゆ,酢 | 610 kcal | 揚げたじゃがいもに、給食室手作りのタレをからめたごまだれポテトをおいしくいただきますしよう。 |
| | ごまだれポテト | ○ | | あげ油,じゃがいも,白すりごま,三温糖,水あめ | | しょうゆ,酢 | 22.4 g | |
| | くだもの(れいとうみかん) | | | | れいとうみかん | | 2.5 g | |
| 16金 | ハエリア | | 鶏肉,ツナ,いか | 米,押麦,バター,油 | にんにく,たまねぎ,にんじん | 塩,ターメリック,こしょう,白ワイン | 629 kcal | ハエリアはお米をお肉、魚介類、野菜などと一緒煮込んだスペイン料理です。 |
| | カレードRESSINGサラダ | ○ | | じゃがいも,油,上白糖 | きゅうり,キャベツ,にんじん,ホールコーン | 塩,酢,こしょう,カレー粉,しょうゆ | 24.5 g | |
| | メープルケーキ | | 鶏卵,牛乳調理学用,生クリーム | 小麦粉,バター,メープルシュガー,はちみつ | | ベーキングパウダー | 2.0 g | |
| 19月 | ひやしごもくうどん | | 鶏肉,油揚げ | 冷凍細うどん,ごま油,上白糖 | にんじん,もやし,こまつな,きゅうり | 清酒,みりん,しょうゆ,塩,だし汁,だし昆布,花かつお | 533 kcal | 野菜たっぷりの冷たいうどんて野菜を残さず食べましょう。 |
| | ガーリックじゃがバター | ○ | | バター,じゃがいも | にんにく | 塩,黒こしょう,しょうゆ | 21.5 g | |
| | くだもの(オレンジ) | | | | パレンシアオレンジ | | 2.1 g | |
| 20火 | カレーライス | | 鶏肉 | 米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,チャツネ | にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん | カレー粉,赤ワイン,とりがら,トマトピューレー,中濃ソース,塩,しょうゆ | 658 kcal | ぶどうゼリーを角切りにし、あじさいに見立てたゼリーは、1年に1度の季節のゼリーです。 |
| | わかめサラダ | ○ | 生わかめ | 上白糖,油,ごま油 | もやし,キャベツ | 塩,しょうゆ,酢 | 20.2 g | |
| | あじさいゼリー | | 粉寒天 | 上白糖 | ぶどうジュース | サイダー | 2.3 g | |
| 21水 | ごはん | | | 米 | | | 588 kcal | けんちん汁は肉や魚を使用しない「精進料理」です。たっぷりの野菜をおいしくいただきますしよう。 |
| | しろみさかなのごましょうゆやき | ○ | シルバー(白身魚) | 上白糖,白ごま | | しょうゆ,みりん,清酒 | 28.3 g | |
| | だいずのごもくに | | 豚肉,大豆 | ごま油,こんにゃく,上白糖 | 洗いごぼう,にんじん,干しいたけ | 厚けすり,清酒,しょうゆ,みりん | 2.1 g | |
| | けんちんじる | | 木綿豆腐 | ごま油,じゃがいも | 洗いごぼう,干しいたけ,にんじん,だいこん,ねぎ | だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ | | |
| 22木 | ココアトースト | | | 食パン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖 | | ビュアココア | 547 kcal | ポトフは肉と野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。 |
| | グリーンサラダ | ○ | | 上白糖,ねりごま,ごま油 | キャベツ,きゅうり,もやし | 米酢,うすくちしょうゆ,からし(粉) | 22.5 g | |
| | ポトフ | | ベーコン,鶏肉 | 油,じゃがいも | セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ | とりがら,塩,白こしょう,白ワイン,パセリ(乾) | 2.5 g | |
| 23金 | ごはん | | | 米 | | | 635 kcal | イカのチリソースは、揚げたイカにケチャップベースのタレをたっぷり絡めました。 |
| | いかのチリソース | ○ | いか | あげ油,でんぷん,油,上白糖,ごま油 | しょうが,にんにく | 塩,清酒,トウバンジャン,ケチャップ,しょうゆ,パセリ(乾) | 24.3 g | |
| | こんにゃくナムル | | | ごま油,糸こんにゃく,上白糖,ごま油 | もやし,こまつな,にんじん | しょうゆ,こしょう,みりん | 2.2 g | |
| | チンゲンサイのスープ | | 木綿豆腐 | | たまねぎ,にんじん,しょうが,チンゲンサイ | とんこつ,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ,うすくちしょうゆ | | |
| 26月 | チキンライス | | 鶏肉 | 米,バター,油 | にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),にんじん,ピーマン | 塩,こしょう,ケチャップ | 584 kcal | フレンチドRESSINGはアメリカが発祥と言われています。手作りのフレンチドRESSINGで野菜をおいしくいただきますしよう。 |
| | マカロニスープ | ○ | 豚中肉 | 油,ツイストマカロニ | たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな | とんこつ,とりがら,ローリエ,塩,白こしょう | 21.5 g | |
| | フレンチサラダ | | | 上白糖,サラダ油 | キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン | 塩,酢,からし(粉) | 2.8 g | |
| 27火 | マーガリンパン | | | マーガリンパン | | | 639 kcal | フルーツポンチの「ポンチ」はカクテルの「パンチ」が由来とされています。 |
| | いんげんまめのクリームに | ○ | 牛乳調理学用,鶏肉,いんげんまめ,生クリーム | 油,バター,小麦粉,じゃがいも | セロリ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ | とりがら,塩,こしょう,パセリ(乾) | 22.3 g | |
| | フルーツポンチ | | 乳酸飲料 | 上白糖 | みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶 | | 2.0 g | |
| 28水 | わかめごはん | | 炊き込みわかめ | 米,押麦 | | だし昆布,花かつお | 606 kcal | ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられる小魚です。よくかんで食べましょう。 |
| | ししゃものごまやき | ○ | ししゃも,鶏卵 | 油,でんぷん,白ごま | | | 24.7 g | |
| | きんぴらごぼう | | | 油,ごま油,糸こんにゃく,上白糖,白ごま | 洗いごぼう,にんじん,さやいんげん | だし汁,清酒,しょうゆ,みりん | 2.3 g | |
| | みそじる | | 木綿豆腐,油揚げ,生わかめ,赤みそ,白みそ | じゃがいも | たまねぎ | だし昆布,厚けすり | | |
| 29木 | いかのあんかけやきそば | | いか | 油,むし中華めん,でんぷん | にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,キャベツ,にら | しょうゆ,ウスターソース,とりがら,清酒,塩,トウバンジャン | 579 kcal | 大豆・青大豆・黒大豆の3つの豆の違いを感じながら食べてみてください。 |
| | さんしょくピーズ | ○ | 大豆,青大豆,黒大豆 | あげ油 | | 塩 | 26.3 g | |
| | くだもの(すいか) | | | | すいか | | 2.4 g | |
| 30金 | ごはん | | | 米 | | | 597 kcal | 田舎汁は油揚げがたっぷり入ったみそ汁のことです。栄養満点の田舎汁を味わっていただきますしよう。 |
| | こうなごのつくだに | ○ | 小女子 | 上白糖 | | 清酒,しょうゆ,みりん | 26.4 g | |
| | あつやきたまご | | 鶏ひき肉,鶏卵 | 油,上白糖 | にんじん,干しいたけ,切干しいたけ,さやいんげん | 塩,うすくちしょうゆ,だし汁,しょうゆ,清酒 | 2.2 g | |
| | いながじる | | 油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐,生わかめ | じゃがいも | にんじん,キャベツ,えのきたけ | だし昆布,花かつお | | |

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。