

6月のこんだて

2020年 6月

東京農業大学稲花小学校

日	献立名	主にからだをつくるもの	主に熱や力のもとになるもの	おもにからだの調子を整えるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月						
2火						
3水						
4木						
5金						
8月						
9火						
10水	 <p>給食の提供はありません。お弁当をご用意ください。</p>					
11木						
12金						
15月						
16火						
17水						
18木						
19金						
22月	ボークカレーライス（麦ごはん） キャベツのツナサラダ フルーツ カムカムジュレ和え 牛乳	豚もも肉、ひよこ豆、昆布、ツナ、 イナアガー、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、 じゃがいも、ラード、小麦粉、 さとう、はちみつ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、クリームコーン、 レモン果汁、カムカムドリンク、 りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、 みかん缶	赤ワイン、ナツメグ、ターメリック、 パプリカ粉、こしょう、 フォンドヴォー、トマトケチャップ、 ウスターソース、 食塩、しょうゆ、チャツネ、 カレー粉、黒こしょう	552 kcal 18.9 g 13.8 g 1.3 g
23火	筍ごはん さわらの西京焼き 小松菜のり和え すまし汁 牛乳	鶏ひき肉、きざみあげ、さわら、 西京焼き用みそ、金山寺みそ、 きざみのり、昆布、削り節、 粉かつお節、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、 さとう、うどん	たけのこ、絹さや、こまつな、もやし、 にんじん、まいたけ、わけぎ	白だし、酒、しょうゆ、みりん、食塩、 うす口しょうゆ	474 kcal 20.5 g 13.0 g 2.6 g
24水	スパゲティミートソース 2色アスパラのオニオンドレッシングサラダ かぶのスープ りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉、レンズ豆、チーズ、 ベーコン、昆布、粉寒天、 牛乳(飲用)	スパゲッティ、オリーブ油、 さとう、こめサラダ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 トマト缶、キャベツ、アスパラガス、 ホワイトアスパラ、かぶ、 ぶなしめじ、ホールコーン、 りんごジュース、りんご缶	赤ワイン、ナツメグ、ローリエ、 こしょう、食塩、ウスターソース、 トマトケチャップ、白ワイン、米酢、 しょうゆ、天塩、鳥がらだし、みりん	521 kcal 21.4 g 15.7 g 2.3 g
25木	ごはん 梅ひじきふりかけ 金目鯛の煮つけ 小松菜と厚揚げのサラダ 豚汁 / 牛乳	ひじき、削り節、金目鯛、昆布、 宗田厚削り節、さば厚削り節、 生揚げ、豚こま肉、豚バラ肉、 米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、こめサラダ油、三温糖、 白ごま、小麦粉、でんぶん、 さとう、ごま油、 じゃがいも、こんにゃく	刻み梅、しょうが、ねぎ、こまつな、 はくさい、にんじん、だいこん、 干しいたけ、ごぼう	しょうゆ、みりん、米酢、酒、食塩、 こしょう、うす口しょうゆ	512 kcal 21.6 g 16.2 g 1.9 g
26金	ごはん チンジャオオロース トビウオ焼売 チンゲン菜のスープ 牛乳	豚もも肉、トビウオミンチ、 鶏ひき肉、しほり豆腐、米みそ赤、 ベーコン、昆布、牛乳(飲用)	米、でんぶん、こめサラダ油、 三温糖、さとう、 シュウマイの皮、 はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、 干しいたけ、チンゲン菜、 にんじん、きくらげ、ねぎ	酒、しょうゆ、オイスターソース、 鳥がらだし、食塩、こしょう、 トマトケチャップ	469 kcal 20.6 g 13.0 g 1.6 g
29月	ごはん メンチカツ 明日葉のごま酢和え 五目煮豆 じゃが芋のみそ汁 / 牛乳	豚ひき肉、豆乳、 鶏もも肉、大豆、角切り昆布、 昆布、削り節、きざみあげ、 米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、パン粉、でんぶん、 小麦粉、こめサラダ油、 はちみつ、ごま油、さとう、 白ごま、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、にんにく、あしたば、 はくさい、れんこん、にんじん、 えのきたけ、さやいんげん	食塩、こしょう、トマトケチャップ、 中濃ソース、ウスターソース、米酢、 しょうゆ、酒、みりん	554 kcal 24.0 g 15.2 g 2.4 g
30火	ごはん 鮭の塩こじ焼き ほうれん草のごま浸し じゃがいもの磯和え なめこ汁 / 牛乳	ぎげ、大豆、青のり、きざみあげ、 煮干し、米みそ赤、米みそ白、 粉かつお節、牛乳(飲用)	米、塩こじ、三温糖、白ごま、 じゃがいも、でんぶん、 こめサラダ油	ほうれん草、ほうきいんにんじん、 なめこ、だいこん、絹さや、ねぎ	みりん、うす口しょうゆ、しょうゆ、食塩	469 kcal 20.8 g 13.3 g 1.8 g

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。