

# 6月献立表

東京農業大学稲花小学校

日付	曜日	献立名	主な材料				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
			主に熱や力のもとになるもの	主にかたさを調子を整えるもの	主にかたさを調子を整えるもの	その他	
3	月	ごはん 酢鶏 ほうれん草とぜんまいのナムル 中華コーンスープ 冷凍パイナップル 牛乳	米・でんぷん・こめサラダ油・三温糖・ごま油・白ごま	鶏肉・こんぶ・たまご・木綿豆腐・厚けずり節・さば厚けずり節・牛乳	しょうが・干しいたけ・たまねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ニンニク・ほうれん草・ぜんまい・もやし・クリームコーン・ホールコーン・ぶなしめじ・ながねぎ・ニラ・冷凍パイナップル	酒・しょうゆ・トマトケチャップ・米酢・オイスターソース・鶏だし・塩	528 kcal 21.4 g 17.2 g 1.8 g
4	火	穴子ちらし じゃが芋のそぼろ煮 沢煮鮭 フルーツ白玉 牛乳	米・さとう・三温糖・じゃがいも・こめサラダ油・でんぷん・白玉粉	あなご・錦糸卵・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・きざみのり・鶏ひき肉・絹豆腐・豚肉・牛乳	れんこん・レモン果汁・かんぴょう・いんげん・干しいたけ・人参・たまねぎ・えだまめ・しょうが・白桃缶・パイン缶・みかん缶・ごぼう・えのきたけ・だいこん・ながねぎ・三つ葉	米酢・塩・しょうゆ・本みりん・酒・白ワイン・オレンジキュラソー・白だし	552 kcal 18.6 g 16.9 g 1.7 g
5	水	ソフトフランスパン ピープシチュー いろどり野菜サラダ ジュレドレッシング 河内晩柑(かわちばんかん) 牛乳	ソフトフランスパン・じゃがいも・こめサラダ油・三温糖・小麦粉	牛肉・こんぶ・米みそ・生クリーム・ツナ・わかめ・粉寒天・牛乳	ニンニク・たまねぎ・人参・ブラウンマッシュルーム・ブロッコリー・キャベツ・グリーンアスパラ・黄パプリカ・赤パプリカ・河内晩柑	赤ワイン・パプリカパウダー・塩・黒こしょう・デミグラスソース・トマトケチャップ・フォンドヴォー・こしょう・米酢・白だし	491 kcal 22.3 g 18.6 g 1.9 g
6	木	ごはん 納豆みそ 赤魚の煮付け きゅうりとささみのごま酢和え けんちん汁 メロン(青肉) / 牛乳	米・こめサラダ油・三温糖・白ごま・ごま油・さといも	豚ひき肉・米みそ・納豆・赤魚・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・鶏ささみ・生揚げ・牛乳	しょうが・ニンニク・ながねぎ・万能小葱・きゅうり・もやし・だいこん・人参・たまねぎ・ほうれん草・青肉メロン	酒・本みりん・しょうゆ・米酢・白だし	496 kcal 24.0 g 13.8 g 1.7 g
7	金	運動競技会 振替休日					
10	月	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとエビのサラダ 洋風うの花 翡翠スープ 乳酸菌飲料	米・はちみつ・こめサラダ油・ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも	鶏肉・えび・ツナ・おから・豆乳・チーズ・ベーコン・ジョア	たまねぎ・ニンニク・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・レモン果汁・パセリ・人参・ホールコーン・グリーンピース・小松菜・ぶなしめじ	カレー粉・しょうゆ・トマトケチャップ・黒こしょう・酒・白ワイン・塩・鶏だし・こしょう・フォンドヴォー	511 kcal 24.1 g 14.5 g 1.6 g
11	火	ごはん ニギスのから揚げ ねぎソース はるさめサラダ 臭汁 冷凍黄桃 牛乳	米・小麦粉・でんぷん・こめサラダ油・三温糖・白ごま・ごま油・春雨	ニギス・ハム・豚肉・大豆・油揚げ・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・米みそ・粉かつお・牛乳	しょうが・ニンニク・ながねぎ・レモン果汁・もやし・きゅうり・人参・ミニトマト・はくさい・ごぼう・生しいたけ・きぬさや・黄桃	酒・しょうゆ・本みりん・米酢・塩・洋がらし・こしょう	521 kcal 18.7 g 16.0 g 1.7 g
12	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの風味和え 八丈島トビウオのつみれ汁 大学いも 牛乳	米・こめサラダ油・ラード・三温糖・でんぷん・さつまいも・さとう・黒ごま	豚肉・わかめ・トビウオつみれ・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・米みそ・牛乳	しょうが・たまねぎ・キャベツ・人参・大葉・だいこん・ながねぎ・えのきたけ・わけぎ	酒・本みりん・しょうゆ・こしょう・白だし・塩・米酢	536 kcal 21.0 g 16.4 g 1.9 g
13	木	除草(田奈)のため給食の提供はありません 昼食は学校で手配しています					
14	金	ごはん さわらの梅みそ焼き お揚げとほうれん草のり かぼちゃすいとん汁 あんずゼリー 牛乳	米・三温糖・小麦粉・さとう	さわら・西京みそ・油揚げ・きざみのり・鶏肉・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・アガー・牛乳	ねりうめ・ほうれん草・えのきたけ・人参・かぼちゃ・はくさい・生しいたけ・ながねぎ・いんげん・杏シロップ漬け・レモン果汁	しょうゆ・本みりん・塩・酒・白だし・白ワイン	527 kcal 22.2 g 13.4 g 1.6 g
17	月	キムチチャーハン 青菜のぎょうざ わかめスープ 国産バレンシアオレンジ 牛乳	米・おしむぎ・三温糖・こめサラダ油・ノンエッグマヨネーズ・でんぷん・ぎょうざの皮	豚肉・豚ひき肉・米みそ・干し貝柱・木綿豆腐・わかめ・こんぶ・牛乳	ながねぎ・たまねぎ・赤ピーマン・キムチ・グリーンピース・しょうが・ニンニク・キャベツ・小松菜・ニラ・干しいたけ・もやし・ぶなしめじ・人参・わけぎ・バレンシアオレンジ	オイスターソース・本みりん・酒・しょうゆ・塩・こしょう・鶏だし	537 kcal 24.3 g 15.1 g 2.4 g
18	火	ごはん あじフライ 野菜のカレー炒め 大豆のいそ煮 なすと厚揚げのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・生パン粉・こめサラダ油・糸こんにゃく・三温糖	あじ・鶏ひき肉・大豆・ひじき・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・生揚げ・米みそ・粉かつお・牛乳	キャベツ・ピーマン・黄パプリカ・トマト・人参・干しいたけ・なす・たまねぎ・いんげん	中濃ソース・ウスターソース・本みりん・塩・カレー粉・こしょう・しょうゆ・酒	520 kcal 22.0 g 16.4 g 1.8 g
19	水	ベーコンとアスパラのコーンクリームパスタ じゃが芋のハニーサラダ 麦入りミネストローネ メロン(赤肉) 牛乳	スパゲティー・オリーブオイル・こめサラダ油・じゃがいも・はちみつ・おしむぎ・三温糖	ベーコン・米みそ・豆乳・チーズ・鶏肉・大豆・牛乳	グリーンアスパラ・たまねぎ・ホールコーン・ホワイトマッシュルーム・クリームコーン・キャベツ・きゅうり・人参・セロリ・だいこん・ぶなしめじ・パセリ・ニンニク・トマト缶・トマトジュース・メロン	白ワイン・フォンドヴォー・しょうゆ・塩・こしょう・粒マスタード・米酢・ローリエ・トマトケチャップ・ウスターソース	530 kcal 20.0 g 21.4 g 2.1 g
20	木	深川めし 豆腐のまさご揚げ ピリカラきゅうり じゅんさいのすまし汁 さくらんぼ(佐藤錦) 牛乳	米・おしむぎ・こめサラダ油・三温糖・ながいも・ノンエッグマヨネーズ・でんぷん・白ごま・ごま油・花ふ・さといも	厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・あさり・鶏ひき肉・木綿豆腐・おから・ちりめんじゃこ・ひじき・米みそ・牛乳	ごぼう・しょうが・たまねぎ・人参・ながねぎ・ニラ・きゅうり・じゅんさい・生しいたけ・わけぎ・さくらんぼ	白だし・酒・しょうゆ・本みりん・塩・きゅうり・米酢・豆板醤	502 kcal 20.4 g 14.2 g 2.0 g
21	金	わかめごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 小松菜のおかか和え かす汁 小玉すいか 牛乳	米・おしむぎ・でんぷん・こめサラダ油・赤ざらめ・三温糖	わかめご飯の素・鶏肉・大豆・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・けずり節・豚肉・米みそ・牛乳	しょうが・小松菜・はくさい・人参・だいこん・ながねぎ・きぬさや・すいか	酒・塩こうじ・本みりん・しょうゆ・塩・白だし	514 kcal 22.7 g 14.9 g 2.5 g
24	月	ごはん サーモンのグリル ラタトゥイユソース 糸寒天サラダ まめめスープ スイートパンプキン 乳酸菌飲料	米・米粉・オリーブオイル・こめサラダ油・三温糖・はちみつ・さとう・豆乳ホイップ・りんごジャム	サーモン・糸寒天・鶏肉・ひよこ豆・レッドピース・白いんげん豆・豆乳・ジョア	ズッキーニ・たまねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニンニク・トマト缶・キャベツ・小松菜・人参・ぶなしめじ・えだまめ・かぼちゃ	白ワイン・トマトケチャップ・しょうゆ・ローリエ・塩・こしょう・米酢・フォンドヴォー・バニラエッセンス	547 kcal 23.4 g 13.6 g 1.2 g
25	火	ごはん 手づくりふりかけ 肉じゃが カレー風味 ほうれん草のごま和え オクラのかきたま汁 あじさいゼリー / 牛乳	米・こめサラダ油・じゃがいも・糸こんにゃく・三温糖・白ごま・でんぷん	ちりめんじゃこ・けずり節・青のり・豚肉・生揚げ・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・たまご・木綿豆腐・カルピス・粉寒天・牛乳	人参・たまねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・オクラ・生しいたけ・ながねぎ・ぶどうジュース	米酢・本みりん・しょうゆ・酒・カレー粉・塩・白だし	536 kcal 22.8 g 15.3 g 2.1 g
26	水	ごはん さばのヤニヨム焼き 切干大根サラダ 豆乳坦々スープ 朝採りトウモロコシ 牛乳	米・こめサラダ油・三温糖・練りごま・白ごま・ごま油	さば・米みそ・ハム・厚けずり節・さば厚けずり節・こんぶ・鶏ひき肉・豆乳・牛乳	しょうが・ながねぎ・ニンニク・きりぼしだいこん・きゅうり・人参・たまねぎ・とうもろこし・はくさい・ぶなしめじ・ニラ	酒・しょうゆ・トマトケチャップ・本みりん・豆板醤・米酢・塩	543 kcal 22.4 g 20.1 g 1.8 g
27	木	ココアパン なすとペンのミートグラタン ツナサラダ ジュリエンスープ メロン(青肉) 牛乳	ココアパン・ペンネマカロニ・オリーブオイル・三温糖・でんぷん・こめサラダ油・ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉・こんぶ・チーズ・わかめ・ツナ・ベーコン・牛乳	なす・ニンニク・セロリ・ブラウンマッシュルーム・トマト缶・トマトピューレ・パセリ・キャベツ・ブロッコリー・ホールコーン・だいこん・えのきたけ・たまねぎ・人参・きぬさや・青肉メロン	赤ワイン・こしょう・ローリエ・ナツメグ・パプリカパウダー・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうゆ・塩・米酢・塩こうじ・白ワイン・フォンドヴォー	527 kcal 23.8 g 18.8 g 2.0 g
28	金	ジャージャー麺 てづくり春巻 フルーツポンチ 牛乳	蒸し中華めん・こめサラダ油・三温糖・でんぷん・春雨・春巻の皮・小麦粉・さとう	豚肉・レンズ豆・こんぶ・米みそ・ほたて・牛乳	もやし・きゅうり・人参・たまねぎ・ながねぎ・干しいたけ・ニンニク・しょうが・たけのこ・チンゲン菜・グリーンキウイ・アロエ缶・パイン缶・みかん缶・ブルーベリー	酒・豆板醤・鶏だし・しょうゆ・トマトケチャップ・塩・しょうゆ・本みりん・オイスターソース・オレンジキュラソー・白ワイン	517 kcal 22.1 g 14.4 g 2.0 g

★献立の一部を変更することもありますのでご了承下さい。