

# 6月のよていこんだてひょう



れいわ がんねん  
令和 元年

★裏面に各料理に使われている食材のお知らせがあります。

新座市立石神小学校

日曜	アレルギーマーカー	こんだてめい		1食分 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうじゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)		おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)		おもにからだのちようしをとのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこ・など)		調味料その他
		しゆしよく	のみもの			おかず	おみそ	たんぱく質	糖質	脂質		
3月		むぎごはん	ぎゅうじゅう	590	24.4	ふたひきにくととうふのもの ナムル	米・むぎ 米ぬか油・さんおん糖・でんぷん・ごま油	米・むぎ 米ぬか油・さんおん糖・ごま油	たけのこ(水煮)・にんにく・干し椎茸 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	とうぼんじゃん・酒・塩 しょうゆ・とりガラ しょうゆ		
4火		カムカムライス	ぎゅうじゅう	597	23.4	わかさぎのからあげ きゅうりのつめふうみつけ	とりひき肉・あぶらあげ・だいず わかさぎ	米・むぎ・米ぬか油・さんおん糖・ごま油 でんぷん・米ぬか油	にんじん きゅうり・しょうが・ねぎ・梅肉	酒・みりん・うすくちしょうゆ 醤油・酒・みりん・カレー粉・ガーリックパウダー 塩・豆板醤・うすくち醤油・酢・味噌		
5水		きなこあげパン	ぎゅうじゅう	712	27.8	とうふとだいのスープに ヨーグルト (5年生カレーパン)	きな粉 ベーコン・鶏もも肉・豆腐 ヨーグルト	ツイストパン・米ぬか油・上白糖 米ぬか油・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・大根・ねぎ にんにく・えだまめ	塩 鶏ガラ・塩・こしょう・醤油		
★6木		むぎごはん	ぎゅうじゅう	604	23.5	さかなのにつけ かぶのうめふうみあえ 紅白ゼリー	まんたい 粉寒天・発酵乳(カルピス)	米・麦 三温糖・澱粉 上白糖・グラニュー糖	生姜 かぶ・きゅうり・梅肉 クランベリージュース	醤油・みりん 塩・うすくち醤油		
7金		ベーコンとアスパラガスのスパゲッティ	ぎゅうじゅう	628	31.5	ひとくちタンダーポーク ツナサラダ	ベーコン ふたもも肉・ヨーグルト ツナ(水煮) 寒天(粉)・発酵乳(カルピス)・粉ゼラチン	スパゲッティ・米ぬか油・オリーブ油 米ぬか油・三温糖 上白糖・三温糖	にんにく・玉ねぎ・アスパラガス にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン(缶)・玉ねぎ	塩・味噌・白ワイン・粗びき黒コショウ カレー粉・塩・こしょう・白ワイン しょうゆ・トマトピューレ 酢・塩・こしょう・醤油		
10月	ごま	こんぶのまぜごはん	ぎゅうじゅう	631	26.6	がんものにつけ みそしる	きざみ昆布・油揚げ がんもどき 油揚げ・ワカメ・味噌	米・米ぬか油・三温糖・ごま ごま	にんじん 三温糖 じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ	酒・白醤油・醤油・塩・みりん かつお節・酒・みりん・醤油 煮干		
11火	ごま	うめちりごはん	ぎゅうじゅう	604	23.7	アジのなんばんづけ はくさいのこんぶづけ くだもの(1/4こ)	ちりめんじゃこ 鰯 糸昆布	米・麦・ごま 澱粉・米ぬか油・ごま油・三温糖	梅干し(乾燥) にんじん・ねぎ・ピーマン	酒・醤油・酢・うすくち醤油 塩・醤油・一味唐辛子		
12水		げんまいごはん	ぎゅうじゅう	631	22.1	チキンカレー ハムとコーンとだいのサラダ (交流給食会)	鶏もも肉・ひよこ豆 ポークハム	米・発芽玄米 米ぬか油・じゃがいも・小麦粉 三温糖・ごま油	玉ねぎ・生姜・にんにく・にんじん にんじん・きゃべつ・大根・コーン(缶)	鶏ガラ・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・醤油・ケチャップ・塩・こしょう・赤ワイン こしょう・醤油・酢		
13木		さきたまうどん	ぎゅうじゅう	676	25.0	さんさいうどんのしる いもちのいそべあげ ココアまめ	鶏もも肉・油揚げ 青のり だいず	うどん(冷凍) じゃが芋・澱粉・米ぬか油・三温糖 でんぷん・なたね油・ココア・しょうはくとう	にんじん・しめじ・干し椎茸 さやいんげん・ひき(水煮)	酒・醤油・みりん・塩・かつお節 塩・醤油		
14金	ごま	むぎごはん	ぎゅうじゅう	559	25.4	とりにくのみそマヨネーズやき だいのときゃべつのをくせきつけ のりのつくだに	鶏もも肉・みそ のり	米・麦・ごま 上白糖・ノンエッグマヨネーズ・ごま油 ごま さんおんとう	梅干し(乾燥) キャベツ・大根・にんじん・生姜	塩・こしょう・みりん・醤油・酒・酢 薄口醤油・塩 醤油・みりん		
17月		コッペパン	ぎゅうじゅう	512	27.5	ポイルフランク キャベツのポイルぞえ ホワイトシチュー	コッペパン フランフルト 鶏もも肉・牛乳・生クリーム	コッペパン 三温糖 じゃがいも・米ぬか油・バター	きゃべつ 玉ねぎ・にんじん	ケチャップ・中濃ソース 塩・こしょう 鶏ガラ・白ワイン		
18火		むし中華めん	ぎゅうじゅう	601	22.3	しおバターコーンラーメン スパイシーポテト	豚もも肉 じゃがいも・なたね油	蒸し中華麺 米ぬか油 じゃがいも・なたね油	生姜・にんにく・にんじん・きゃべつ もやし・にら・ホールコーン(缶)・ねぎ	塩・こしょう・粗びきコショウ・醤油・酒 塩・ホワイトスパイス・オールスパイス・ターメリック		
19水	ごま	むぎごはん	ぎゅうじゅう	564	21.1	こうやどとうふのあげに からしあえ てづくりゆりかけ くだもの	こうやどとうふ	こめ・むぎ でんぷん・なたね油・しょうはくとう・さんおんとう ごま油 ごま	ばんのうねぎ こまつな・にんじん・もやし	みりん・薄口醤油・醤油・削り節 醤油・洋がらし みりん・醤油		
20木		コーンとオクラのピラフ	ぎゅうじゅう	605	19.3	チーズ入り餃子 やさしいサラダ	鶏もも肉 豚もも肉 きょうざのかわ・こむぎこ 米サラダ油	こめ・こめぬか油・バター なたね油・じゃがいも きょうざのかわ・こむぎこ 米サラダ油	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム(缶) ホールコーン(缶)・おくら 玉ねぎ・きゃべつ・さんおんとう	鶏ガラ・塩・酒・ターメリック・白ワイン・こしょう しお・こしょう・酢・キャラウェイシード・カレー粉・白ワイン 酢・塩・こしょう		
21金	イカ	いか入りソースやきそば	ぎゅうじゅう	585	26.0	豚もも肉・イカ ベーコン・粉チーズ にいざのポテトピザふう グレープジュースのゼリー	豚もも肉・イカ ベーコン・粉チーズ 粉かんでん	むしちゅうかめん・米ぬか油 じゃが芋・米ぬか油・バター しょうはくとう	にんじん・もやし・キャベツ・ピーマン 玉ねぎ・ホールコーン 赤ピーマン・トマトピューレ ぶどうジュース	中濃ソース・ウスターソース・塩・こしょう ケチャップ・塩・コショウ		
24月	ごま	わかめごはん	ぎゅうじゅう	702	29.0	さけのしおこうじやき ひじきとじゃがいものきんぴら くだもの(1/4こ)	ワカメ(炊き込みワカメ) 鮭切り身 豚もも肉・薩摩揚げ・ひじき	米・麦 米ぬか油・三温糖・じゃが芋・胡麻	にんじん・こんにゃく・さやいんげん かわちばんかん	塩 醤油・みりん		
25火	ごま	スパゲッティ	ぎゅうじゅう	682	26.0	ミートビーンズソース おかひじきのサラダ	豚もも肉・大豆(冷)・ひよこ豆(缶) ベーコン	スパゲッティ・米ぬか油・オリーブオイル 米ぬか油・小麦粉 米ぬか油・ごま油・ごま	玉ねぎ・生姜・にんにく・にんじん 胡瓜・おかひじき・にんじん・きゃべつ	赤ワイン・トマトピューレ・ケチャップ・トマトペースト・中濃ソース・ウスターソース・塩・こしょう・醤油 醤油・酢		
26水	卵	くろパン	ぎゅうじゅう	796	26.6	きゃべつのスープに ブラジル産コロッケ(コジーニャ) みかん入りカルピスカップゼリー	ウィンナー・豚もも肉 牛乳・鶏むね肉・卵 寒天(粉)・発酵乳(カルピス)・粉ゼラチン	黒パン じゃがいも・小麦粉・澱粉・米ぬか油 上白糖・三温糖	きゃべつ・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン(缶) ホールトマト(缶) 蜜柑(缶)	白ワイン・塩・こしょう・醤油・白醤油・鶏ガラ 塩・白ワイン・粗びきコショウ		
木	あさり	ふかがわめし	ぎゅうじゅう	601	25.2	ししゃものりふうみあげ こまつなとちやしのおかかあえ	あぶらあげ・あさり・みそ ししゃも・青のり・ひよこまめの粉 はなかつお	こめ・しょうはくとう 米ぬか油・小麦粉 さんおんとう	しょうが・にんじん・こほう・ばんのうねぎ こまつな・もやし・にんじん	昆布だし・酒・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・けずりぶし・みりん しょうゆ・酒		
28金	卵	ひやしうどん	ぎゅうじゅう	560	22.2	肉じるうどんのしる とうもろこし こほうとにんじんのてんぷら	豚もも肉・油揚げ たまご	うどん(国産小麦粉使用・冷凍) 三温糖 でんぷん・こむぎこ・こめぬかあぶら	干し椎茸・ねぎ・小松菜 とうもろこし こほう・にんじん	だし用昆布・かつお節・酒・醤油・みりん 塩		

☆食材の入荷状況により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合がありますのでご了承下さい。

5日(水) 5年生のカレーパンの中身は以下の内容です。

サラダ油・にんにく・生姜・玉ねぎ・豚もも肉  
塩・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・米粉・りんご・こしょう  
ナツメグ・オールスパイス・衣(小麦粉・たまご・パン粉)揚げ油はなたね油です。