



6月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付 こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (火)	牛乳200ml 季節のミートスパゲティ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 とり肉 チーズ 大豆	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 なたね油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ なす にんじん みずな もやし コーン	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	670 28
2 (水)	飲むヨーグルト 鶏ねぎごぼう丼 かぶときゅうりの和え物	のむヨーグルト とり肉 ちくわ	米 むぎ でん粉 なたね 油 三温糖 三温糖 ごま油	ねぎ ごぼう にんじん かぶ きゅうり	しょうゆ みりん 酒 唐辛子 塩	612 24.4
3 (木)	牛乳200ml チンジャオロース丼 もやしとわかめのナムル 青海苔ポテトビーンズ	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 あおのり	米 むぎ 米サラダ油 三 温糖 でん粉 ごま油 ごま油 さとう ごま じゃがいも 薄力粉 なたね油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ 筍 にんにく しょうが にんじん にんにく もやし にら 切干大根	酒 赤みそ しょうゆ ウスターソース ケチャップ トウバンジャン ラー油 塩	632 24.9
4 (金)	牛乳200ml 大豆ご飯 カレーししゃもとごぼうの唐揚げ かみかみサラダ	牛乳 ふくまめ わかめ ししゃも いか耳	米 でん粉 なたね油 米サラダ油 さとう	ごぼう コーン キャベツ きゅうり にんじん レモン汁	しょうゆ 酒 みりん カレー粉 塩 酢 こ しょう 辛子	610 23.2
7 (月)	牛乳200ml ミルクココア揚げパン トマトとレタスの卵スープ ヨーグルトゼリー	牛乳 スプレッド とり肉 卵 ゼラチン 牛乳 のむヨーグルト	ツイストパン なたね油 きび糖 さとう クリーム	たまねぎ トマト レタス パセリ レモン汁	ココア 塩 こしょう 酒 しょうゆ	633 22.7
8 (火)	牛乳200ml かやくご飯 真鯛の塩麹焼き カリカリサラダ	牛乳 うずら卵 まだい	米 むぎ ごま油 三温糖 米サラダ油 米サラダ油 じゃがいも なたね油	ごぼう にんじん 筍 こ んにやく にんじん コーン キャベツ きゅうり	酒 みりん しょうゆ 塩こうじ 酢 塩 こ しょう チリパウダー	638 21.3
9 (水)	牛乳200ml さわやか梅ご飯 キャベツたっぷりメンチカツ ミニトマト (2個)	牛乳 しらす干し ぶた肉 とり肉 卵	米 きび ごま 米サラダ油 パン粉 薄力粉 なたね油	うめ 切干大根 たまねぎ キャベツ ミニトマト	酒 しょうゆ 塩 こ しょう オールスパイス 中濃ソース	616 23.7
10 (木)	牛乳200ml 冷凍みかん ご飯 手作りひじきふりかけ 高野豆腐とじゃがいもの煮物	牛乳 ひじき しらす干し 高野豆腐	米 むぎ ごま じゃがいも 三温糖 でん 粉 なたね油	みかん こんにやく にんじん た まねぎ さやいんげん	酒 しょうゆ み りん	609 19.1
11 (金)	牛乳200ml パンバンジー麺 えだまめ あじさいゼリーポンチ	牛乳 とり肉	蒸し中華めん ごま さと う ごま油	きゅうり もやし にんじ ん ねぎ しょうが えだまめ さとう サイダー クランベリージュース	酒 塩 こしょう しょ うゆ 酢 ラー油 みり ん ぶどう酒	621 25.5
14 (月)	牛乳200ml ヨーグルト おろしかけうどん 夏野菜のかき揚げ	牛乳 ヨーグルト 油揚げ のり 卵	うどん 三温糖 薄力粉 なたね油	だいこん えのきたけ こねぎ たまねぎ にんじん さやいん げん かぼちゃ にがうり	しょうゆ 塩 酢 みり ん 酒 ベーキングパウ ダー	619 20.2
15 (火)	牛乳200ml 厚揚げ入りホイコーロー丼 にらたま汁	牛乳 ぶた肉 なまあげ とうふ 卵	米サラダ油 なたね油 さ とう でん粉 米 むぎ	ねぎ にんにく キャベツ 青ピー マン 赤ピーマン 干ししいたけ にら たまねぎ	てんめんジャン トウバン ジャン とうちみそ 塩 酒 こしょう しょうゆ 白みそ 赤みそ	607 22.9
16 (水)	牛乳200ml かてめし けんちん汁 和梨ドーナツ	牛乳 とり肉 油揚げ 高野豆腐 とうふ 油揚げ 卵 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 バター さとう なたね油 粉糖	ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん ごぼう にんじん こん にやく だいこん ねぎ 和梨缶	みりん しょうゆ 酒 塩 ベーキン グパウダー	623 22.9
17 (木)	牛乳200ml りんごゼリー 新生姜の炊き込みご飯 さばの文化干し 大根の昆布漬	牛乳 ゼラチン とり肉 油揚げ ちくわ さば こんぶ	さとう 米 むぎ	りんごジュース しょうが にんじん こねぎ だいこん きゅうり	しょうゆ 酒 み りん 塩	607 24.8
18 (金)	牛乳200ml しゃくし菜ご飯 ゼリーフライ 大根のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ おから 豆乳 油揚げ	米 むぎ ごま油 ごま 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油	しゃくし菜 ねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース 酒 白 みそ 赤みそ	619 18.6
21 (月)	牛乳200ml チャーハン アジフライ キャベツのソテー	牛乳 ぶた肉 卵 卵 あじ	米 むぎ ごま油 米サラダ油 薄力粉 パン粉 なたね油 米サラダ油	ねぎ ねぎ キャベツ	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 中濃ソ ース	671 29.9
22 (火)	牛乳200ml 枝豆ご飯 豚しゃぶサラダ かぶのみそ汁	牛乳 ぶた肉 なまあげ	米 むぎ ごま もやし にんじん きゅうり しょうが	えだまめ こまつな かぶ かぶ葉	酒 塩 酢 みりん しょうゆ 白みそ 赤み そ	606 21.8
23 (水)	牛乳200ml 冷凍みかん 韓国風うどん なすのはさみ揚げ	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 卵	うどん 米サラダ油 ごま油 薄力粉 パン粉 なたね油	にんにく ねぎ キムチ にん じん 干ししいたけ だいこん なす たまねぎ	酒 赤みそ しょうゆ ラー油 塩 こしょう 中濃ソース	639 20.9
24 (木)	牛乳200ml 夏野菜カレー 海藻サラダ	牛乳 とり肉 海藻ミックス	米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも なたね油 さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが に んじん マッシュルーム トマト アップルソース かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃 ソース しょうゆ カレ ー粉 塩 こしょう 酢	700 21.5
25 (金)	牛乳200ml ジャージャー麺 ゆでとうもろこし	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 三 温糖 でん粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 筍 もやし 干 しいたけ きゅうり とうもろこし	トウバンジャン 酒 みそ 赤みそ しょうゆ 塩	616 25.3
28 (月)	牛乳200ml コーンとじゃこの炊き込みご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツイン杏仁	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 アガー	米 むぎ ごま なたね油 米サラダ油 三温糖 でん粉 さとう	とうもろこし かぼちゃ しょうが たまねぎ りんご缶	酒 みりん しょ うゆ 塩	645 22.5
29 (火)	牛乳200ml 夏野菜のスパゲティ モロヘイヤと卵のスープ	牛乳 ベーコン とり肉 卵	スパゲティ オリーブ油 なたね油 じゃがいも ごま油 ごま	にんにく マッシュルーム たまねぎ トマト ズツ キーニ 青ピーマン なす たまねぎ モロヘイヤ	塩 こしょう ケ チャップ ぶどう酒 酒 しょうゆ	600 27.7
30 (水)	コーヒーミルク さくらんぼ (2個) 玉ねぎの洋風炊き込みご飯 ピーマンの肉詰め焼き	コーヒーミルク とり肉 ぶた肉 牛乳 卵 チーズ	米サラダ油 バター 米 むぎ 米サラダ油 パン粉 薄力 粉 でん粉	にんにく たまねぎ コ ーン パセリ たまねぎ 青ピーマン	酒 オールスパイス 塩 こしょう ナツメグ ケ チャップ 中濃ソース	587 24.2