

6月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和5年5月30日(火)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごまご飯 八宝菜 レタスのスープ 牛乳	豚肩肉 うすら卵水煮 冷凍むきえび いか 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	白いりごま サラダ油 ごま油	チンゲン菜 にんじん	生姜 たけのこ水煮 はくさい 玉葱 ねぎ 干椎茸 レタス	630 kcal 26.6 g 18.8 g 2.1 g	16 金	いわしの蒲焼き丼 キャベツの即席漬け 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	いわし 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉 三温糖	揚げ油	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	638 kcal 24.8 g 19.0 g 1.9 g
2 金	ご飯 さばのごまみそ焼き 和風あえ きのこ汁 牛乳	さば 白みそ 絹ごし豆腐 油揚げ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	白いりごま	にんじん こまつな	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ えのきたけ	610 kcal 28.1 g 17.7 g 2.1 g	19 月	★ 地場産メニュー ★ 米粉パン 鮭のムニエルレモン醤油 マセドアンサラダ きよせの野菜たっぷりスープ キャロットかん 牛乳	生鮭 ベーコン 豚肩肉	粉寒天 牛乳(飲用)	米粉パン 米粉 じゃがいも 上白糖 リボンマカロニ	サラダ油 有塩バター	にんじん こまつな パセリ	レモン きゅうり 冷凍ホウレンソウ 玉葱 キャベツ だいこん みかんジュース	638 kcal 32.3 g 24.0 g 2.6 g
5 月	★ かみかみメニュー ★ ご飯 ししゃものごま揚げ かみかみサラダ 豚汁 牛乳	するめ 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	ししゃも ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉 じゃがいも こんにゃく	白いりごま 揚げ油 ごま油 サラダ油	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 生姜	733 kcal 29.9 g 24.2 g 2.2 g	20 火	豚丼 磯あえ 五目味噌汁 牛乳	豚肩肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 しらたき 三温糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん こまつな	玉葱 干椎茸 キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレンソウ ねぎ	664 kcal 27.0 g 18.6 g 2.0 g
6 火	★ かみかみメニュー ★ 担々麺 華風漬け フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 赤みそ	プレーンヨーグルト 牛乳(飲用)	蒸し中華めん 上白糖 でんぷん 三温糖	ごま油 サラダ油 練りごま	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干椎茸 きゅうり だいこん みかん缶 黄桃缶 パイン缶	623 kcal 23.2 g 22.2 g 2.2 g	21 水	輝うどん 茹野菜のごまだれかけ 青のりビーンズポテト 牛乳	豚肩肉 油揚げ 大豆	青のり 牛乳(飲用)	冷凍うどん 上白糖 じゃがいも でんぷん	練りごま 白いりごま 揚げ油	こまつな にんじん	玉葱 ねぎ キャベツ もやし	601 kcal 27.4 g 18.6 g 1.9 g
7 水	★ かみかみメニュー ★ ご飯 手づくりひじきふりかけ たまご焼き 五目きんぴら 呉汁 牛乳	糸削り たまご さつま揚げ 大豆 油揚げ 赤みそ	干ひじき 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 上白糖 糸こんにゃく じゃがいも	白いりごま サラダ油 サラダ油	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ	678 kcal 26.7 g 19.5 g 1.9 g	22 木	海の幸ピラフ バイザンヌスープ 野菜サラダ 牛乳	冷凍むきえび いか 豚肩肉 凍り豆腐	炊き込みわかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも はるさめ 上白糖	揚げ油 サラダ油	にんじん パセリ	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり だいこん	630 kcal 25.3 g 18.4 g 2.4 g
8 木	★ かみかみメニュー ★ ガーリックトースト ポークビーンズ 大根サラダ 牛乳	大豆 豚モモ肉	生クリーム 牛乳(飲用)	リトファスパン じゃがいも 上白糖 米粉	有塩バター サラダ油	パセリ粉 にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム水煮 だいこん きゅうり	600 kcal 21.7 g 24.4 g 2.7 g	23 金	★ 沖縄メニュー ★ シンジュシー もやしチャンプルー もずく味噌汁 石垣島パイン 牛乳	豚モモ肉 豚肩肉 木綿豆腐 おなか割り 油揚げ 白みそ 赤みそ	刻み昆布 もずく 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん にら こまつな	生姜 ごぼう もやし 玉葱 えのきたけ パインアップル	610 kcal 26.9 g 19.5 g 2.1 g
9 金	★ 入梅メニュー ★ 梅じゃこご飯 ピリから肉じゃが 野菜とツナのあえもの あじさいゼリー 牛乳	豚肩肉 ツナ水煮	ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	梅干し 玉葱 生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし ぶどうジュース レモン	652 kcal 21.8 g 14.7 g 2.1 g	26 月	ドライカレー きのこサラダ サワーかん 牛乳	豚モモ肉 大豆	粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉	サラダ油	にんじん ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく 生姜 椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ	628 kcal 21.8 g 15.7 g 1.3 g
12 月	スパゲティカレーミートソース わかめサラダ 冷凍みかん 牛乳	豚モモ肉 大豆	粉チーズ 生わかめ 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	606 kcal 26.2 g 19.3 g 1.7 g	27 火	ご飯 さわらの西京焼き ごまあえ むらくも汁 牛乳	さわら 白みそ 鶏モモ肉 たまご 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	白すりごま ごま油	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ 干椎茸	624 kcal 30.7 g 18.7 g 1.8 g
13 火	コーンピラフ メルルーサの香草パン粉焼き ビーンズサラダ ABCスープ 牛乳	メルルーサ 大豆 青大豆 ベーコン 豚モモ肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 パン粉 上白糖 じゃがいも ABCパスタ	有塩バター オリーブ油 サラダ油	にんじん パセリ	冷凍ホウレンソウ 玉葱 にんにく きゅうり キャベツ	630 kcal 28.4 g 17.5 g 2.3 g	28 水	セサミトースト コーンシチュー コールスローサラダ 牛乳	鶏モモ肉	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	無塩食パン はちみつ じゃがいも 薄力粉 上白糖	有塩バター 白すりごま サラダ油	にんじん パセリ	冷凍ホウレンソウ クリームソーダ 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	704 kcal 21.5 g 32.4 g 1.6 g
14 水	キムチチャーハン ナムル トマトと卵のスープ 牛乳	豚肩肉 ベーコン たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな トマト	キムチ漬け ねぎ もやし にんにく 玉葱	612 kcal 24.0 g 21.3 g 2.1 g	29 木	ご飯 豆あじの香味揚げ ツナとわかめのあえもの じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	ツナ水煮 油揚げ 白みそ 赤みそ	豆あじ 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも	揚げ油	にんじん	生姜 キャベツ 玉葱	656 kcal 26.3 g 19.1 g 1.7 g
15 木	ツナピザトースト クリームコーンスープ メロン 牛乳	ツナ水煮 ベーコン	ピザチーズ 牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	無塩食パン 薄力粉	サラダ油 有塩バター	パセリ トマトピューレ にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 クリームソーダ 冷凍ホウレンソウ メロン	681 kcal 27.0 g 32.2 g 1.9 g	30 金	ご飯 マーボー豆腐 パンウースー ゆでとうもろこし 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん はるさめ	サラダ油 ごま油	にら にんじん	生姜 にんにく ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	695 kcal 26.1 g 18.9 g 1.7 g