



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				1人あたり (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	
3 (月)	牛乳200ml にんじんご飯 かじきの竜田揚げ パリパリサラダ	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ちりめん じゃこ かじき 海藻ミックス	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 小麦粉 なたね油 ごま油 ワンタン	にんじん しょうが コー ン キャベツ きゅうり	酒 みりん しょうゆ ソース中濃 酢 塩 こしょう	576 26
5 (水)	牛乳200ml 梅とじゃこのご飯 みそけんちん汁 白玉ポンチ	牛乳 ちりめんじゃこ なまあげ	米 むぎ 三温糖 ごま ごま油 さといも 白玉もち さとう	うめぼし しそ ごぼう にんじん こんにやく だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな みかん缶 もも缶	酒 しょうゆ みりん みそ ぶどう酒	644 19.9
6 (木)	コーヒーミルク ガーリックピラフ ピーマンの肉詰め焼き 春雨サラダ	コーヒーミルク ベーコン ぶた肉 牛乳 卵 チーズ	米 むぎ 米サラダ油 パン粉 小麦粉 でん粉 はるさめ ごま油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ 青ピーマン もやし きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 ナツメグ ケチャップ ソース中濃 酢 しょうゆ 辛子	590 19.8
7 (金)	牛乳200ml チンジャオロースー麵 ゆでとうもろこし 	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉	青ピーマン にんじん たまねぎ 筍 しょうが にんにく とうもろこし	酒 みそ しょうゆ オスター ソース ケチャップ 塩 トウバンジャン	518 22
10 (月)	牛乳200ml 大豆ご飯 ぶりの照り焼き 焼き肉サラダ	牛乳 だいず わかめ ぶり ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが こんにやく さやいんげん きゅうり もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう	628 31.9
11 (火)	飲むヨーグルト バターロール ポトフ ミックスゼリー 	飲むヨーグルト とり肉 ウインナー	バターロール 米サラダ油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかんジュース	塩 こしょう 酒 しょうゆ ぶどう酒	594 20.6
12 (水)	牛乳200ml スタミナそばろ井 コーンサラダ 	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 卵	米 むぎ 米サラダ油 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん きゅうり	トウバンジャン 酒 コチュジャン 酢 みそ しょうゆ ラー油 こしょう	626 26.6
13 (木)	牛乳200ml きび入り青菜ご飯 鮭のノンエッグマヨ焼き えだまめ	牛乳 ぶた肉 さけ	米 きび 米サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう にんじん えだまめ	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	574 27.1
14 (金)	牛乳200ml 季節のミートスパゲティ チキンとアスパラのサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 なたね油 ごま	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり アスパラガス	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ ソース中濃 ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒 酢 がらし	698 31.7
17 (月)	牛乳200ml 生姜焼き丼 春雨スープ 	牛乳 ぶた肉 ハム	米 むぎ 三温糖 米サラダ油 はるさめ ごま油	しょうが アップルソース たまねぎ にんじん 筍 こまつな ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	606 25.2
18 (火)	牛乳200ml 枝豆ご飯 揚げ鶏のねぎソースがけ 野菜の香りかえ	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉	米 むぎ ごま でん粉 なたね油 さとう ごま油 三温糖	えだまめ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん みょうが	酒 塩 しょうゆ 酢 ラー油	558 25.4
19 (水)	牛乳200ml すったて(冷や汁うどん) 夏野菜のかき揚げ 冷凍みかん	牛乳 イカ だいず ちくわ	うどん うどん さとう ごま 小麦粉 なたね油	しょうが しそ きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ にがうり みかん	みそ しょうゆ 酒 みりん ベーキングパウダー	658 22.5
20 (木)	牛乳200ml しゃくし菜ご飯 豚汁 さばの塩焼き	牛乳 ぶた肉 なまあげ さば	米 むぎ ごま油 ごま じゃがいも 米サラダ油	とうがらし ごぼう しゃくし菜 にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	みりん しょうゆ 酒 みそ 塩	680 28.2
21 (金)	牛乳200ml きな粉揚げパン 枝豆呉汁 ヨーグルト	牛乳 きな粉 ぶた肉 あぶらあげ 豆乳 ヨーグルト	ツイストパン 三温糖 なたね油 米サラダ油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく だいこん えだまめ ねぎ	塩 酒 みそ	644 25.9
24 (月)	牛乳200ml 冷やし中華 あじさいゼリーポンチ 	牛乳 ハム 卵	中華めん ごま油 さとう ごま 米サラダ油 サイダー	にんじん もやし きゅうり ぶどうジュース	みりん しょうゆ 辛子 酢 ぶどう酒	518 20
25 (火)	牛乳200ml かてめし 高野豆腐とじゃが芋の煮物 はちみつレモンゼリー 	牛乳 とり肉 あぶらあげ 高野豆腐 ゼラチン	米 むぎ 米サラダ油 三 温糖 じゃがいも でん粉 なたね油 はちみつ	ごぼう にんじん かんぴょう たまねぎ さやいんげん こんにやく レモン汁	みりん しょうゆ 酒 塩	587 21.7
26 (水)	牛乳200ml 夏野菜カレー こまつなともやしのサラダ 	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 小 麦粉 じゃがいも なたね 油 さとう ごま	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 こまつな もやし コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース ソース中濃 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	689 20.6
27 (木)	牛乳200ml ご飯 のりの佃煮 かぼちゃの親子大豆そばろあん	牛乳 のり だいず とり肉	米 三温糖 でん粉 なた ね油 米サラダ油	えだまめ かぼちゃ しょうが にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん みそ 酒	591 22.2
28 (金)	牛乳200ml ジャージャー麵 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	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 干しいたけ きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	トウバンジャン 酒 み そ しょうゆ	683 28.1