









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 こんにゃく 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 こんにゃく 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 こんにゃく 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 こんにゃく 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 こんにゃく 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 |