

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	
1 (月)	牛乳200ml わかめご飯 かじきの幽庵焼き みそ和え	牛乳 わかめ かじき	米 むぎ さとう ごま油	ゆず もやし こまつな にんじん	しょうゆ みりん 酒 みそ	504 22.8
2 (火)	牛乳200ml ご飯 手作りひじきふりかけ なすと豚肉の甘辛煮 冷凍みかん 	牛乳 ひじき しらす干し ぶた肉	米 ごま なたね油 ごま油 三温糖 でん粉	ゆかり なす たまねぎ にんにく さやいんげん みかん	酒 しょうゆ コチュジャン 酢	662 22.9
3 (水)	牛乳200ml キムチチャーハン 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 やきぶた 卵 とり肉 ヨーグルト	米 むぎ ごま油 米サラダ油 はるさめ	キムチ にら にんじん こまつな 干ししいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ	塩 酒 こしょう しょうゆ	597 25.6
4 (木)	牛乳200ml 大豆ご飯 いわしフライ 野菜の和え物 	牛乳 だいず わかめ いわし 卵	米 むぎ 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酒 みりん ソース 中濃	566 25.3
5 (金)	牛乳 タンメン あじさいゼリーポンチ 	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さとう サイダー	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ パイン缶 ぶどうジュース	酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	540 17.9
8 (月)	牛乳200ml チキンカレー グリーンサラダ 	牛乳 とり肉 だいず	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース こまつな キャベツ レモン汁	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 辛子	674 22.6
9 (火)	牛乳200ml にんじんピラフ 野菜スープ ミックスゼリー 	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん セロリ コーン 赤ピーマン キャベツ パセリ みかんジュース	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	497 20
10 (水)	牛乳200ml 五目ご飯 鮭の塩焼き 磯香和え	牛乳 とり肉 あぶらあげ さけ のり	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま油	にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ もやし こ まつな	酒 みりん しょうゆ 塩 酢	515 27.8
11 (木)	牛乳200ml 照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ コーンサラダ	牛乳 とり肉 のり	オリーブ油 スパゲティ でん粉 なたね油 三温糖 さとう ごま油	にんにく どうがらし たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン	ぶどう酒 塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん 酢	534 23.1
12 (金)	コーヒーミルク マーボーなす丼 春雨サラダ 	コーヒーミルク とり肉	米 むぎ 米サラダ油 なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ ねぎ なす にら もやし きゅうり コーン	トウバンジャン みそ 酒 しょうゆ 酢 辛子	689 20.9
15 (月)	牛乳200ml しゃくし菜チャーハン ワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 とり肉	米 むぎ ごま油 米サラダ油 ウェーブワンタン	しゃくし菜 もやし に んじん 干ししいたけ ねぎ こ まつな みかん	酒 しょうゆ 塩 こしょう	551 20.2
16 (火)	牛乳200ml きな粉揚げパン ミネストローネ 	牛乳 きな粉 とり肉	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ トマトジュース トマト パセリ	塩 トマトピューレ ローリエ ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう	554 20
17 (水)	牛乳200ml 冷やしきつねうどん みそポテト 	牛乳 あぶらあげ 卵	うどん 三温糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油	干ししいたけ ねぎ こ まつな	しょうゆ 酒 みりん 塩 みそ	587 19.4
18 (木)	牛乳200ml 鶏そぼろ丼 厚揚げの味噌汁	牛乳 とり肉 卵 なまあげ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん さ やいんげん だいこん えのきたけ こまつな	酒 みりん しょうゆ みそ	591 30.3
19 (金)	牛乳200ml 麦ご飯 けんちん汁 さばのおろしソース 	牛乳 なまあげ さば	米 むぎ ごま油 でん粉	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	酒 みりん しょうゆ	634 24.9
22 (月)	牛乳200ml 味噌ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 とり肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 白玉もち さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ にら 甘夏缶 パイン缶	みそ 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン ぶどう酒	665 25.1
23 (火)	牛乳200ml ひじきご飯 かじきの竜田揚げ おひたし 	牛乳 とり肉 ひじき あぶらあげ かじき	米 米サラダ油 三温糖 でん粉	にんじん こんにゃく しょうが もやし こまつな	しょうゆ 酒 みりん 塩	578 25.6
24 (水)	牛乳200ml 混ぜ込みビビンバ チゲ風豚汁	牛乳 とり肉 絞り豆腐 ぶた肉 押し豆腐	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく ね ぎ にんじん こまつな もやし ごぼう キムチ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう みそ コチュジャン	584 24.3
25 (木)	牛乳200ml はちみつレモントースト ポトフ 	牛乳 とり肉	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも	レモン汁 にんじん た まねぎ キャベツ パセ リ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	526 20
26 (金)	牛乳200ml 鶏肉のみぞれ丼 呉汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ だいず	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油	しょうが だいこん こねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ 唐辛子 みそ	660 26.7
29 (月)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース 小松菜サラダ	牛乳 とり肉 だいず	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 さ とう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ こまつな コーン キャベツ レモン汁	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 辛子	606 27.9
30 (火)	飲むヨーグルト カレーピラフ 揚げじゃがのそぼろあんかけ 	飲むヨーグルト とり肉	米サラダ油 米 むぎ じゃがいも なたね油 三温糖 でん粉	にんじん たまねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 酒 みりん しょうゆ	574 24.3