

令和4年 6月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	パエリア カリカリポテトサラダ ヒヨコ豆のスープ	★牛乳,鶏肉,★えび, ★いか,ベーコン	精白米,★バター,油, じゃが芋,はちみつ,★ からし,ひよこ豆	しょうが,★にんにく,玉ねぎ,マッシュル ーム,赤ピーマン,人参,ピーマン,きゅうり,キャ ベツ,パセリ	587 kcal 23.8 g 21.0 g
2 木	ごはん イカのチリソース 野菜のオイスターソテー 春雨スープ	★牛乳,★いか,豚肉, 豆腐	精白米,油,でん粉,三 温糖,春雨,ごま油	長ねぎ,★にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ, キャベツ,小松菜,白菜,チンゲンサイ	604 kcal 23.7 g 19.2 g
3 金	スパゲッティナポリタン ジュリエヌスープ セサミスコーン	★牛乳,豚肉,★牛乳	スパゲティ,油,上白糖, 薄力粉,★バター,★白 ごま,	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,トマ ト缶,★にんにく,しょうが,キャベツ,パセリ	600 kcal 21.7 g 22.4 g
6 月	豚キムチ丼 水菜スープ 河内ばんかん	★牛乳,豚肉,生揚げ, 鶏肉	精白米,ごま油,三温糖, でん粉	★キムチ,玉ねぎ,にら,人参,白菜,しょうが, 水菜,河内晩柑	617 kcal 25.6 g 20.3 g
7 火	たきこみごはん 大豆とジャコの甘辛あげ のっぺい汁	★牛乳,鶏肉,油揚げ, 大豆,★ちりめんじゃこ, 鶏肉,豆腐	精白米,もち米,上白糖, 三温糖,油,でん粉,さつ ま芋,里芋,ごま油	人参,ごぼう,れんこん,干しいたけ,さやいん げん,大根,長ねぎ	636 kcal 25.2 g 22.1 g
8 水	エビグラトースト とり肉とマカロニのカレー煮 甘夏ミカン	★牛乳,★えび,★牛 乳,★チーズ,鶏肉	★食パン,薄力粉,油, じゃが芋,マカロニ	玉ねぎ,パセリ,しょうが,人参,セロリ,しめ じ,キャベツ,甘夏みかん	582 kcal 27.4 g 21.8 g
9 木	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜のゴマ和え きゃべつのみそ汁	★牛乳,★ホキ,みそ	精白米,押麦,薄力粉, でん粉,油,三温糖,★ 白ごま,じゃが芋	しょうが,しめじ,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマ ン,小松菜,人参,もやし,キャベツ	587 kcal 23.6 g 16.7 g
10 金	うめ入りごまごはん とり肉の香味焼き ジャコサラダ じゃがいものみそ汁	★牛乳,鶏肉,★ちりめ んじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,★白ごま,油,三 温糖,じゃが芋	刻み梅,長ねぎ,しょうが,★にんにく,大根, キャベツ,きゅうり,人参	582 kcal 25.6 g 21.2 g
13 月	ジャージャーめん 豆モヤシのナムル サイダーボンチ	★牛乳,豚肉,高野豆 腐,みそ,八丁みそ,寒天	油,中華麺,三温糖,で ん粉,ごま油,上白糖	★にんにく,しょうが,人参,たけのこ,干しい たけ,玉ねぎ,長ねぎ,きゅうり,白菜,大豆も やし,パイ缶,みかん缶,黄桃缶	577 kcal 24.4 g 20.8 g
14 火	とりそばろごはん ちくわとじゃがいものうま煮 すまし汁	★牛乳,鶏肉,高野豆 腐,★ちくわ,豆腐	精白米,三温糖,こんに ゃく,じゃが芋	人参,玉ねぎ,しょうが,さやいんげん,えの き,小松菜	604 kcal 27.9 g 16.9 g
15 水	◆商店街コラボメニュー◆ 雑穀ごはん びのさんのチキントマト煮 コーンサラダ オレンジ	★牛乳,鶏肉	精白米,雑穀,オリーブ 油,上白糖,油	★にんにく,玉ねぎ,人参,★ズッキーニ,赤 ピーマン,黄ピーマン,★なす,さやいんげん, 人参,キャベツ,とうもろこし,オレンジ	625 kcal 23.2 g 22.3 g
16 木	ゆかりごはん サバの竜田あげ 小松菜ともやしのお浸し 大根のみそ汁	★牛乳,★さば,みそ,わ かめ	精白米,油,でん粉	しょうが,小松菜,人参,もやし,大根	667 kcal 23.1 g 27.4 g
17 金	コーンバターライス ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	★牛乳,豚肉,★チーズ, ★鶏卵,★牛乳,★生ク リーム	精白米,★バター,油, じゃが芋	とうもろこし,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマ ン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,人参,しょ うが,パセリ	617 kcal 24.4 g 23.2 g
20 月	チリコンカンドッグ シーフードシチュー ジュースフルーツ	★牛乳,大豆,豚肉,鶏 肉,★えび,★いか	★コッペパン,金時豆, 油,薄力粉,じゃが芋	★にんにく,玉ねぎ,ピーマン,トマト缶,トマ トジュース,人参,しょうが,しめじ,キャベツ, ジュースフルーツ	587 kcal 32.1 g 24.2 g
21 火	ごはん サケのムニエル いろどりサラダ 卵とトマトのスープ	★牛乳,さけ,ベーコン, ★鶏卵	精白米,薄力粉,★バ ター,油	レモン,人参,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり, とうもろこし,玉ねぎ,セロリ,しょうが,トマ ト缶,パセリ	608 kcal 26.9 g 24.2 g
22 水	ビビンバ風ごはん ごまだれサラダ 豆腐のピリ辛スープ メロン	★牛乳,豚肉,八丁み そ,鶏肉,豆腐	精白米,ごま油,上白糖, ★白ごま,じゃが芋,三 温糖	★にんにく,しょうが,人参,大豆もやし,小松 菜,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,干しいたけ,た けのこ,★メロン	600 kcal 22.3 g 17.0 g
23 木	◆沖縄メニュー◆ ジュシー もずくとたまごのスープ サターアUNDERギー	★牛乳,豚肉,めかぶ, ベーコン,★鶏卵,豆腐, もずく	精白米,こんにゃく,上白 糖,油,薄力粉,三温糖	ごぼう,エリンギ,しめじ,長ねぎ,人参,しょう が	634 kcal 22.0 g 23.1 g
24 金	ごはん シラス入り厚焼き卵 五目きんぴら 油揚げのみそ汁	★牛乳,★しらす干し, ★鶏卵,豆腐,★さつま 揚げ,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,油, でん粉,こんにゃく	人参,たけのこ,干しいたけ,ごぼう,れんこ ん,とうがらし,小松菜,長ねぎ	615 kcal 26.4 g 22.0 g
27 月	カレーうどん 白菜の甘酢和え みそポテト	★牛乳,鶏肉,みそ	うどん,油,上白糖,でん 粉,三温糖,じゃが芋, 油,薄力粉	人参,小松菜,しめじ,長ねぎ,玉ねぎ,もや し,白菜	596 kcal 23.3 g 17.4 g
28 火	いわしのかば焼き丼 きゃべつの塩もみ えのきの赤出汁	★牛乳,★いわし,豆腐, みそ,八丁みそ	精白米,でん粉,油,三 温糖	しょうが,人参,きゅうり,キャベツ,えのき,長 ねぎ	602 kcal 25.4 g 20.0 g
29 水	じゃこチャーハン 中華風野菜 チンゲン菜のスープ あじさいゼリー	★牛乳,鶏肉,★ちりめ んじゃこ,寒天	精白米,ラード,油,ごま 油,上白糖	野沢菜,干しいたけ,人参,玉ねぎ,★にんに く,大根,きゅうり,白菜,しょうが,チンゲンサ イ,ぶどうジュース	578 kcal 19.6 g 15.4 g
30 木	さけごはん 大根の和風サラダ 肉じゃが 冷凍みかん	★牛乳,さけ,豚肉	精白米,★白ごま,油,ご ま油,じゃが芋,こんにゃ く,三温糖	きゅうり,大根,人参,玉ねぎ,みかん	613 kcal 24.2 g 18.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。