

令和5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	牛乳	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 木	ジャンバラヤ コロコロサラダ トマトのスープ	○	★牛乳,ウインナー,ひよこ豆,たら,鶏肉	精白米,オリーブ油,じゃが芋,油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,人参,ホールコーン,きゅうり,トマト缶	586 kcal 21.7 g 21.2 g
2 金	さけのまぜごはん 大根のサラダ 肉じゃが	○	★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	人参,きゅうり,大根,玉ねぎ	590 kcal 24.0 g 18.8 g
5 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,薄力粉	人参,小松菜,しめじ,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,白菜	581 kcal 23.0 g 19.3 g
6 火	野沢菜チャーハン 中華風野菜 たんたん風スープ あじさいゼリー	○	★牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,豚肉,寒天	精白米,ラード,油,ごま油,上白糖,★白ごま,春雨	野沢菜,干しいたけ,人参,玉ねぎ,にんにく,大根,きゅうり,長ねぎ,ぶどうジュース	621 kcal 21.4 g 20.4 g
7 水	ごはん アジフライ じゃこサラダ 油あげのみそ汁	○	★牛乳,あじ,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,油,薄力粉,パン粉(乳なし),ごま油,じゃが芋	大根,キャベツ,きゅうり	643 kcal 28.1 g 23.3 g
8 木	チキンクリームライス コールスローサラダ ジュシーフルーツ	○	★牛乳,鶏肉,★えび,★いか,★生クリーム	精白米,油,★バター,薄力粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,ジュシーフルーツ	655 kcal 22.5 g 23.1 g
9 金	◆入梅(にゅうばい)メニュー うめごはん とり肉の塩こうじ焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,じゃが芋	刻み梅,しょうが,にんにく,大根,キャベツ,きゅうり,人参	581 kcal 23.4 g 21.9 g
12 月	えびグラトスト とり肉とマカロニのカレー煮 バレンシアオレンジ	○	★牛乳,★えび,★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,ブロッコリー,バレンシアオレンジ	565 kcal 27.6 g 22.9 g
13 火	高野そぼろごはん キャベツの和えもの みそけんちん汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,のり,豆腐,みそ	精白米,三温糖,油,ごま油,里芋	玉ねぎ,人参,しょうが,キャベツ,きゅうり,大根,ごぼう,長ねぎ,干しいたけ	608 kcal 26.9 g 20.2 g
14 水	ホイコーロー丼 中華風コンスープ 甘夏ミカン	○	★牛乳,豚肉,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,エリンギ,人参,にら,ホールコーン,クリームコーン,しょうが,甘夏みかん	616 kcal 21.8 g 20.6 g
15 木	たきこみごはん 大豆とジャコの甘辛揚げ 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	637 kcal 25.3 g 22.1 g
16 金	ごはん ぎせい豆腐 おかか和え たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,豆腐,★鶏卵,かつお節,油揚げ,わかめ,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉,じゃが芋	人参,たけのこ,長ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ,玉ねぎ	589 kcal 26.5 g 19.4 g
19 月	トマトソーススパゲッティ ツナサラダ メロン	○	★牛乳,鶏肉,ツナ	スパゲティ,オリーブ油,油,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース,にんにく,キャベツ,きゅうり,メロン	558 kcal 23.0 g 19.6 g
20 火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ごまじゃこ和え きゃべつのみそ汁	○	★牛乳,ホキ,みそ,ちりめんじゃこ	精白米,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	595 kcal 25.4 g 16.7 g
21 水	チーズパン 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,★生クリーム	★チーズパン,油,じゃが芋,★バター	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	559 kcal 27.6 g 28.2 g
22 木	ごはん イカの南蛮焼き ちくわのうま煮 沢煮わん	○	★牛乳,★いか,ちくわ,豚肉	精白米,油,三温糖,こんにゃく,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,ごぼう,人参,たけのこ,さやいんげん,大根,しめじ	564 kcal 27.8 g 14.8 g
23 金	◆沖縄メニュー ジュシー もずくスープ 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,長ねぎ,人参,チンゲンサイ,しょうが	642 kcal 22.2 g 23.7 g
26 月	ごはん ムニエル いろどりサラダ たまごスープ	○	★牛乳,さけ,鶏肉,★鶏卵	精白米,薄力粉,★バター,油,でん粉	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,しょうが,マッシュルーム,ホールコーン,パセリ	659 kcal 30.1 g 24.8 g
27 火	ビビンバ風ごはん ごまだれサラダ 豆腐のピリ辛スープ	○	★牛乳,豚肉,ハ丁目,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	571 kcal 22.0 g 17.4 g
28 水	ごはん 豚キムチ炒め 中華スープ 冷凍みかん	○	★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,みかん	630 kcal 28.0 g 22.3 g
29 木	いわしのかば焼き丼 キャベツの塩もみ えのきの赤出汁	○	★牛乳,いわし,豆腐,みそ,ハ丁目,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	613 kcal 25.4 g 21.0 g
30 金	チリコンカンドッグ シーフードシチュー スイカ	○	★牛乳,金時豆,大豆,豚肉,鶏肉,★えび,★いか	★コッペパン,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,★すいか	616 kcal 31.9 g 24.5 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。