

令和3年 6月献立表



港区立青南小学校
校長 関 幸治
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火	シーフード豆腐丼 水菜スープ 河内ばんかん	○	★牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油	★にんにく,しょうが,たけのこ,人参,長ねぎ,エリンギ,トマト,きくらげ,さやいんげん,白菜,水菜,河内ばんかん	603 Kcal 23.6 g 17.0 g
2水	ごはん サバのカレー揚げ 小松菜の和え物 大根のみそ汁	○	★牛乳,★さば,みそ,わかめ	精白米,油,でん粉,ごま油	しょうが,もやし,人参,小松菜,大根	618 Kcal 22.4 g 23.7 g
3木	和風スパゲティ バジルサラダ パイナップルケーキ	○	★牛乳,鶏肉,★いか,ベーコン,★鶏卵	スパゲッティ,油,でん粉,上白糖,薄力粉,★バター	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,しめじ,赤ピーマン,ピーマン,キャベツ,人参,きゅうり,パイン缶	682 Kcal 28.1 g 22.1 g
4金	かやくご飯 大豆とジャコ <small>の</small> 甘辛揚げ けんちん汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,★ちりめんじゃこ,豆腐	精白米,もち米,上白糖,三温糖,油,でん粉,さつま芋	人参,ごぼう,れんこん,干しいたけ,さやいんげん,大根,小松菜	646 Kcal 24.6 g 20.2 g
7月	ガーリックフランス 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ	○	★牛乳,鶏肉,いんげん豆,金時豆	★ソフトラフランスパン,★バター,油,マカロニ,薄力粉	★にんにく,パセリ,人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	599 Kcal 22.2 g 29.2 g
8火	ごはん イカのねぎソース 高野豆腐の炒め煮 豚汁	○	★牛乳,★いか,高野豆腐,豚肉,みそ	精白米,三温糖,油,じゃが芋,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,★にんにく,人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん,ごぼう,大根	602 Kcal 28.9 g 16.0 g
9水	ハヤシライス シーザーサラダ メロン	○	★牛乳,豚肉,★生クリーム,★チーズ	精白米,油,★バター,薄力粉,★食パン,上白糖	★にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,しめじ,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,★メロン	699 Kcal 21.3 g 22.2 g
10木	とりそばろごはん 生揚げと野菜のうま煮 すまし汁	○	★牛乳,鶏肉,のり,生揚げ,豆腐,わかめ	精白米,三温糖,油,こんにゃく	人参,玉ねぎ,しょうが,ごぼう,えのききゅうり,人参	634 Kcal 28.0 g 20.6 g
11金	うめご飯 鶏肉の塩こうじ焼き じゃこサラダ 油揚げのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,★白ごま,油,うぶん,油,ごま油,三温糖,でん粉,じゃが芋,上白糖	梅,しょうが,★にんにく,大根,キャベツ,きゅうり,人参	605 Kcal 25.0 g 20.6 g
14月	肉みそうどん じゃがいも中華サラダ あじさいゼリー	○	★牛乳,豚肉,みそ,寒天	うどん,油,ごま油,三温糖,でん粉,じゃが芋,上白糖	きゅうり,もやし,人参,たけのこ,長ねぎ,しめじ,★にんにく,しょうが,ホールコーン,レモン,ぶどうジュース,さくらんぼ	613 Kcal 19.6 g 20.3 g
15火	◆ともだち国フインランドメニュー + ミルクパン シスコン・マツカライツ リハバコーニ・ラーテイッコ ジューシーフルーツ	○	★牛乳,ウインナー,豚肉,★鶏卵,★チーズ	★丸パン,じゃが芋,マカロニ,油	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,しめじ,キャベツ,ブロッコリー,ジュシーフルーツ	633 Kcal 28.4 g 27.9 g
16水	親子丼 きやべつの塩もみ なめこの赤出汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,豆腐,みそ,八丁みそ	精白米,三温糖	玉ねぎ,みつば,人参,きゅうり,キャベツ,しょうが,なめこ,長ねぎ	637 Kcal 28.1 g 17.3 g
17木	シーフードサラダ ハニーサラダ インゲンマメのスープ	○	★牛乳,★いか,★えび,ベーコン,白いんげん豆	精白米,油,オリーブ油,じゃが芋,はちみつ	人参,玉ねぎ,ホールコーン,赤ピーマン,マッシュルーム,★にんにく,きゅうり,キャベツ,パセリ,しょうが	632 Kcal 22.2 g 19.3 g
18金	麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜のゴマ和え きやべつのみそ汁	○	★牛乳,★メルルーサ,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,ピーマン,赤ピーマン,小松菜,人参,白菜,キャベツ	624 Kcal 22.4 g 16.1 g
21月	ジャムバーガー 豆腐のミートグラタン ジュリエンスープ	○	★牛乳,豆腐,豚肉,★チーズ	★丸パン,油,薄力粉,★バター	いちご,ジャム,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,トマトジュース,キャベツ,パセリ	610 Kcal 26.3 g 27.3 g
22火	ごはん 宝煮 鶏肉とピーマンの炒め物 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,油揚げ,鶏肉,みそ	精白米,こんにゃく,上白糖,もち,でん粉,油,ごま油,★白ごま	人参,切干し大根,ごぼう,ピーマン,もやし,大根,小松菜	604 Kcal 22.1 g 18.6 g
23水	◆沖縄メニュー ジュシーもずくスープ サーターアンダーギー	○	★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,しょうが	649 Kcal 20.6 g 21.9 g
24木	ごはん てりやきつくねバーグ いろいろサラダ ほうれんそうのスープ	○	★牛乳,鶏肉,豆腐,高野豆腐,八丁みそ,ベーコン	精白米,ごま油,三温糖,でん粉,油	ごぼう,玉ねぎ,人参,しょうが,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,どうもろこし,ほうれん草	622 Kcal 24.7 g 20.9 g
25金	海鮮あんかけやきそば 中華風野菜 フルーツ白玉	○	★牛乳,豚肉,★えび,★いか	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,上白糖,白玉粉	人参,玉ねぎ,たけのこ,しょうが,白菜,チンゲンサイ,大根,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	654 Kcal 24.6 g 16.4 g
28月	キャロットライナス スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	○	★牛乳,★鶏卵,ベーコン,★チーズ,★生クリーム	精白米,★バター,油	人参,かぼちゃ,玉ねぎ,ほうれん草,トマト缶,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,しょうが,パセリ	654 Kcal 21.7 g 25.6 g
29火	ごはん サケの西京焼き 五目きんぴら のっぺい汁	○	★牛乳,★さけ,みそ,西京みそ,★さつま揚げ,鶏肉,豆腐	精白米,こんにゃく,油,三温糖,里芋,ごま油,でん粉	人参,ごぼう,たけのこ,れんこん,とうがらし,大根,長ねぎ	597 Kcal 27.6 g 15.5 g
30水	キムチチャーハン ポテトサラダ わかめスープ	○	★牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ	精白米,ごま油,じゃが芋,★白ごま,三温糖	人参,長ねぎ,なら,キムチ,干しいたけ,★にんにく,キャベツ,白菜,しょうが	600 Kcal 21.1 g 17.7 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。