



# 平成29年6月給食献立表

6月の給食目標  
「衛生的に気をつけて食事をする」

平成29年度  
中野区立桃園小学校  
校長 田中 憲治  
栄養士

日 曜日	献立名	牛乳	副食 (主菜・副菜・汁物・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ
1 木	梅若ご飯	豆鮭の南蛮漬け 野菜のごま和え そら豆の塩茹で 味噌汁(じゃが芋・豆腐)	わかめ 牛乳 あじ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	梅漬け 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり 人参 そら豆 小松菜	旬の梅と豆アジとそらまめのメニュー♪ 2年生がそらまめのサヤむきをしてくれます!	616	26.0	26.3	
2 金	オムライス	スティックサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリーンピース(冷凍) 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ	ケチャップライスにオムレツをのせて頂きます	588	22.1	29.7	
5 月	コッペパン	ポテトグラタン コーン入り茹で野菜 卵スープ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ だし削り節 鶏肉 豆腐 卵	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 りんご ねぎ ほうれん草	フランスで生まれた「グラタン」 パンにはさんでもおいしいです!	621	25.4	34.8	
6 火	ひじきご飯	厚焼き卵 ほうれん草のお浸し すまし汁 甘夏みかん	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 蒸しじゃまほこ 豆腐	米 こんにやく 砂糖 油	人参 冷凍さやえんどう 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍) もやし ほうれん草 えのきたけ ねぎ 水菜 甘夏みかん	カルシウムと食物繊維たっぷりひじき♪	587	25.9	27.9	
7 水	海の幸 スパゲッティ	フレンチサラダ 米粉のレモンケーキ	ベーコン いか 海老 牛乳 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 米 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり レモン	エビとイカを使った海の幸スパゲッティとさわやかなレモンケーキです	696	27.6	34.0	
8 木	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 きゃべつと胡瓜と茗荷入りサラダ 包みワンタン	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 でん粉 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	生姜 キャベツ きゅうり みょうが 椎茸 人参 筍 もやし ねぎ チンゲンサイ	旬のみょうがを使ったさっぱりとしたサラダと手作りワンタンスープ	634	23.7	30.5	
9 金	大豆入り じゃこご飯	いかの薬味ソースかけ 切干大根の炒め煮 味噌汁 ミントマト	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 いか さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ねぎ 切り干し大根 人参 さやえんどう 小松菜 ミントマト	一口30回かもう! かみかみ献立	577	29.5	22.1	
12 月	ご飯	鯖のカレー焼き 煮びたし 冬瓜入りすまし汁	牛乳 さば だし削り節 豆腐	米 小麦粉 砂糖	キャベツ もやし 人参 冬瓜 しめじ ねぎ 小松菜	みずみずしい冬瓜のすまし汁です	582	25.0	27.4	
13 火	焼きそば チリソースかけ	じゃが芋のから揚げ ツナ入り茹で野菜	海老 牛乳 まぐろ(油漬)	中華めん 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わげぎ 大根 きゅうり	焼きそばに甘辛いチリソースをかけて食べます	599	22.2	27.2	
14 水	黒砂糖パン (うずまき)	鮭のムニエル いんげんのソテー ミラノ風野菜のスープ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも マカロニ	レモン さやいんげん エリンギ 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ セロリー パセリ	旬のサヤごと食べるさやいんげんのソテー	597	29.4	29.5	
15 木	ご飯	ピーマンの肉詰め 和風サラダ 味噌汁(豆腐とわかめ)	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 パン粉 油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ 小松菜	ピーマンが苦手な子でもきつと好きになるピーマンの肉詰めです	600	24.1	27.3	
16 金	チキンカレー	豆と野菜のマリネ ジューシーフルーツ	鶏肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根 ジュシーフルーツ	手作りルウと色々なスパイスを入れて作るチキンカレー♪	678	22.3	27.7	
19 月	ご飯	いわしの生姜煮 カリカリ揚げ入りサラダ 根菜汁	牛乳 いわし 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	旬のイワシを骨までやわらかくするように煮込んで作ります	590	24.8	24.3	
20 火	わかめうどん	お好み焼き ピリ辛きゅうり	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 豚肉 海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 油 小麦粉 なごいも ごま油	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベツ 大根 きゅうり	たっぷりキャベツのお好み焼きです	583	25.6	25.9	
21 水	ご飯	豚肉の香味焼き 青梗菜とえのきのお浸し 昆布豆 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 昆布 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ チンゲンサイ えのきたけ 大根 玉ねぎ 小松菜	一汁三菜の和食献立	581	27.1	24.9	
22 木	麦ご飯	八丁味噌豆腐 じゃこポテト ジュシーフルーツ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 ジュシーフルーツ	八丁味噌は愛知県で生まれた豆味噌です!	669	28.7	28.8	
23 金	ベーカリー桃園 ソフトフランスパン	ポークビーンズ バジルサラダ メロン	脱脂粉乳 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	強力粉 砂糖 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン メロン	ベーカリー桃園手作りパン♪	610	25.6	28.6	
26 月	海老ピラフ	ポテトコロッケ 織キャベツ オニオンスープ	海老 牛乳 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム さやいんげん キャベツ しめじ パセリ	ホクホクじゃがいもを蒸してつづいて作ったコロッケです	673	23.3	27.7	
27 火	ご飯	しゅうまい 野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	牛乳 鶏肉 たら 海老 いか	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ	生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 キャベツ チンゲンサイ	鶏肉とたらのすり身で作るしゅうまいです	622	25.3	21.1	
28 水	新生姜ご飯	魚の麦味噌焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐汁	牛乳 メルルーサ 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 人参 さやいんげん ねぎ 小松菜	旬の新生姜を使ったごはんです! 水分を多く含み、辛みが少ない生姜です	596	26.9	21.7	
29 木	スパ・ ミートソース	じゃこ入り茹で野菜 フルーツポンチ	豚挽き肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲッティ バター 油 砂糖 サイダー	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトピューレ トマトペースト チンゲンサイ キャベツ レモン みかん(缶) ハインツアップル(缶) 桃(缶)	赤ワインとサイダーで作るフルーツポンチです♪	607	23.2	23.6	
30 金	ご飯	生揚げと野菜の煮付け 竹輪の磯辺揚げ ジュシーフルーツ	牛乳 生揚げ だし削り節 竹輪 卵 青のり	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも ふ 小麦粉	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやいんげん ジュシーフルーツ	生揚げを別でじっくり煮付けて作ります	661	25.4	25.6	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	617	25.4	18.6	353	109	2.3	3	226	0.37	0.51	35	2.7	4.4
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。

※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★6月献立のアレルギー食材⇒鶏卵、マヨネーズ、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、えび、イカ、パイナップル(缶詰)