

6月の献立表



今月の目標 ☆食事にふさわしい環境づくりをしよう

| 実施日 | 献立 | 献立 | 主な材料とその働き | | | | エネルギー (kcal) |
|--------------------|---|----|---|--|---|---|--------------|
| | | | 血・肉・骨になるもの | 固く力・体温となるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | |
| 1 木 | ・ご飯 ・サバの味噌煮 ・野菜のおひたし ・むらもスープ | 牛乳 | サバ、だし昆布、味噌、味噌、 すり油、豆腐、牛乳 | 精白米、三温糖、でん粉 | 生乳、小松菜、人参、キャベツ、ホウレン草 | 醤油、塩 | 869 32.8 |
| 2 金 | ・ねぎ塩鶏丼 ・昆布サラダ ・おろしの味噌汁 | 牛乳 | 鶏肉、昆布、塩昆布、すり油、 豆腐、おろし、白味噌、牛乳 | 精白米、ゴマ油、白ゴマ、三温糖 | 長葱、モヤシ、ニンニク、レモン果汁、こね ぎ、人参、キャベツ、小松菜 | 塩、酒、コショウ、酢、醤油 | 790 27.9 |
| 3 土 | ★体育祭★ ・ジャンバラヤ ・チーズのふわふわスープ ・フルーツポンチ | 牛乳 | ウインナー、鶏肉、粉チーズ、 卵、牛乳 | 精白米、バター、サラダ油、乾燥パ ン粉、上白糖 | ニンニク、玉葱、セロリ、トマト缶、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、生乳、人 参、マッシュルーム、小松菜、ミカン缶、ア ンズ、缶、缶、パン、バナナ | 塩、コショウ、赤ワイン、パプリカ、黒コ ショウ、クミン、オレガノ、カイエン ペッパー、ウスターソース、ケチャッ プ、鶏ガラ、薄口醤油、白ワイン、サイ ダー | 883 27.1 |
| 5 月 | 振替休業日 | | | | | | |
| 6 火 | ・中華風豆おこわ ・炒め菜 (チャーホーサイ) ・チゲスープ | 牛乳 | 鶏肉、大豆、豚肉、卵、豚肉、味 噌、豆腐、牛乳 | 精白米、餅米、ゴマ油、サラダ油、上 白糖、春雨 | 生乳、長葱、人参、玉葱、キャベツ、キクラ ゲ、青梗菜、キムチ(アレルゲンフリー)、 白菜、大根、エノキ、ニラ | 塩、酒、コショウ、醤油、オスターソース、 鶏ガラ、豆腐、みりん | 828 36 |
| 7 水 | ・スパゲティオリエンタルソース ・キャベツとコーンのサラダ ・初夏のフルーツゼリー | 牛乳 | 豚肉、粉チーズ、粉得天、牛乳 | サラダ油、バター、小麦粉、三温糖、 オリーブ油、スパゲティ、☆ハ チミツ、上白糖 | ニンニク、セロリ、人参、玉葱、マッシュ ルーム、トマトピューレ、パセリ、キャベ ツ、キュウリ、ホールコーン、メロン、パ イン缶、サクランボ | 赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、塩、コ ショウ、洋辛子、白ワイン | 797 28.4 |
| 8 木 | ・ご飯 ・ポテトチーズの包み揚げ ・キャベツときゅうりの風味づけ ・大根と小松菜の味噌汁 | 牛乳 | 鶏挽き肉、プロセスチーズ、 すり油、揚げ油、味噌、牛乳 | 精白米、揚げ油、餃子の皮、☆ジャ ガ芋、サラダ油 | ホールコーン、☆キャベツ、☆キュウリ、 人参、生乳、☆大根、☆小松菜、長葱 | 塩、醤油、塩、コショウ | 844 26.7 |
| 9 金 | ★季節の献立★ ~入梅~ ・梅ご飯 ・サケの塩こうじ焼き ・野菜の磯和え ・豚汁 | 牛乳 | サケ、刺身用醤油、すり油、 味噌、生揚げ、牛乳 | 精白米、白ゴマ、サラダ油、ジャガ 芋 | 小根干、キュウリ、人参、モヤシ、大根、長 葱 | 醤油、塩、こうじ | 773 38.9 |
| 12 月 | ・麦ご飯 ・イカの西京焼き ・葛わかめのきんぴら ・田舎汁 | 牛乳 | イカ、切身、白味噌、豚肉、鶏 カマ、だし昆布、すり油、揚げ 油、味噌、ワカメ、牛乳 | 精白米、押麦、サラダ油、ゴマ油、 きんぴら、上白糖、白ゴマ、 ジャガ芋 | 生乳、人参、大根、長葱 | 醤油、みりん、酒、一味唐辛子 | 812 39.6 |
| 13 火 | ・ご飯 ・鶏肉の味噌カツ ・野菜のおひたし ・かき玉汁 | 牛乳 | 鶏肉、卵、八角味噌、すり油、 豆腐、牛乳 | 精白米、揚げ油、小麦粉、生パ ン粉、衣用、三温糖、でん粉 | 小松菜、人参、キャベツ | 塩、コショウ、みりん、醤油 | 886 34.5 |
| 14 水 | ・パンパン ・ポテトグラタン ・ほうれん草とベーコンのスープ ・サクランボ | 牛乳 | 豚挽き肉、大豆、ミックス チーズ、ベーコン、牛乳 | パンパン、ジャガ芋、サラダ油、 小麦粉 | ニンニク、玉葱、人参、マッシュル ーム、トマトピューレ、生乳、シメジ、キャベツ、 ホウレン草、サクランボ | 塩、コショウ、ナツメグ、ケチャップ、 鶏ガラ、ペイリーフパウダー | 820 33.5 |
| 15 木 | ・大豆入りドライカレー ・わかめサラダ ・冷凍みかん | 牛乳 | 鶏挽き肉、大豆、ワカメ、牛乳 | 精白米、バター、サラダ油、小麦粉、 ゴマ油、上白糖 | ☆ニンニク、生乳、☆玉葱、人参、☆ピー マン、トマト缶、キャベツ、☆キュウリ、 冷凍ミカン | 塩、カレー粉、赤ワイン、コショウ、 ケチャップ、ウスターソース、醤油、 油、酢 | 836 29.6 |
| 16 金 | ・高野そぼろご飯 ・じゃが芋のごま味噌がらめ ・けんちん汁 | 牛乳 | すり油、鶏挽き肉、高野豆腐、 細切、刺身用醤油、味噌、だし 昆布、生揚げ、牛乳 | 精白米、三温糖、揚げ油、ジャガ 芋、サラダ油、バター、白ゴマ、 ゴマ油 | 人参、サイヤインゲン、生乳、ニンニク、 ゴボウ、大根、長葱 | 酒、みりん、醤油、塩 | 840 29.4 |
| ★食育の日★~地産産物を使った献立~ | | | | | | | |
| 19 月 | ・八丈島フィッシュバーガー ・東京野菜のミネストローネ ・東京ミルクプリン | 牛乳 | ☆メダイ、卵、ベーコン、大豆、 粉チーズ、粉得天、☆調理用 牛乳、牛乳 | ☆あしたば、パン、サラダ油、揚げ 油、小麦粉、生パン粉、衣用、オ リーブ油、☆ジャガ芋、上白糖、 グラニュー糖 | キャベツ、セロリ、生乳、☆玉葱、人参、 ☆トマト、☆アスパラガス、☆サイヤ インゲン、パセリ | 塩、コショウ、中濃ソース、鶏ガラ、 ラエッセンス | 842 35.2 |
| 20 火 | ・ジャージャーうどん ・五目野菜スープ ・照り焼きまん | 牛乳 | 鶏挽き肉、大豆、味噌、豆腐、 ワカメ、鶏肉、牛乳 | うどん、サラダ油、三温糖、でん粉、 小麦粉、上白糖 | ニンニク、生乳、人参、玉葱、干椎茸、小松 菜 | 鶏ガラ、豆腐、醤油、酒、醤油、オ スターソース、塩、コショウ、ベーキン グパウダー、酢 | 791 36.3 |
| 21 水 | ・ご飯 ・きびなごの唐揚げ ・筑前煮 ・ひじきふりかけ ・豆腐とわかめの味噌汁 | 牛乳 | きびなご、鶏肉、すり油、ヒジ キ、糸、すり油、味噌、豆腐、 ワカメ、牛乳 | 精白米、揚げ油、でん粉、衣用、 サラダ油、コンニャク、三温糖、 白ゴマ | ゴボウ、人参、大根、干椎茸、サイヤ エンドウ、長葱 | 酒、塩、コショウ、醤油、リンゴ酢、 酢 | 761 32.5 |
| 22 木 | ・スタミナ丼 ・二郎玉スープ ・パレンシアオレンジ | 牛乳 | 豚肉、卵、牛乳 | 精白米、サラダ油、ジャガ芋、上 白糖、でん粉 | ニンニク、生乳、玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、人参、干椎茸、ニラ、 パセリ | 塩、醤油、塩、コショウ、オスターソース、 鶏ガラ | 788 31 |
| 23 金 | ・ご飯 ・厚焼き卵 ・キャベツときゅうりの即席漬 ・豆腐とえのきのすまし汁 | 牛乳 | 鶏挽き肉、卵、だし昆布、すり 油、豆腐、牛乳 | 精白米、サラダ油、三温糖 | 玉葱、人参、干椎茸、キャベツ、 キュウリ、 エノキ茸 | 酒、塩、醤油 | 765 33.3 |
| 26 月 | ・麦ご飯 ・アジフライ ・野菜のゆかり漬 ・はっさく汁 | 牛乳 | アジ、切身、卵、鶏肉、油揚げ、 だし昆布、すり油、牛乳 | 精白米、押麦、揚げ油、小麦粉、 生パン粉、衣用、サラダ油 | キュウリ、キャベツ、ゆかり、人参、 大根、 ゴボウ、長葱 | 酒、塩、コショウ、中濃ソース、 醤油 | 899 36.8 |
| 27 火 | ・味噌バターラーメン ・中華風ピリ辛サラダ ・あじさいゼリー | 牛乳 | 豚肉、味噌、粉得天、牛乳 | 中華麺、冷、サラダ油、ゴマ油、 バター、練りゴマ、上白糖 | 生乳、☆ニンニク、☆人参、白米、 モヤシ、 長葱、ニラ、ホールコーン、 キャベツ、☆ア スパラガス、☆アジ、☆ア ジ | 鶏ガラ、醤油、豆腐、酢、 白ワイン | 796 28.6 |
| 28 水 | ・ミルクパン ・レンズ豆のクリームチャウダー ・じゃが芋のハニーサラダ ・サクランボ | 牛乳 | 鶏肉、レンズ豆、調理用牛乳、 生クリーム、牛乳 | ミルクパン、サラダ油、ジャガ 芋、小麦粉、バター、揚げ油、 ☆ハチミツ | ニンニク、玉葱、マッシュル ーム、人参、 パセリ、 キュウリ、 キャベツ、 サクランボ | 白ワイン、鶏ガラ、塩、 コショウ、 洋辛子、 酢 | 845 30.7 |
| 29 木 | ・あんかけチャーハン ・キャベツの中華ゴマサラダ ・メロン | 牛乳 | 鶏肉、卵、牛乳 | 精白米、サラダ油、でん粉、 ゴマ油、 練りゴマ | ニンニク、長葱、生乳、人参、 玉葱、 青梗菜、 キャベツ、 キュウリ、 メロン | 酒、塩、薄口醤油、 コショウ、 酢、 鶏ガラ、 醤油 | 775 24.9 |
| 30 金 | ・ガーリックライス ・チキンの香草パン粉焼き ・野菜のマリネ ・トマトと卵のスープ | 牛乳 | ベーコン、鶏肉、卵、牛乳 | 精白米、バター、小麦粉、 乾燥パン粉、オリーブ油、 グラニュー糖、 サラダ油 | ニンニク、玉葱、パセリ、 生乳、 人参、 キュウリ、 カブ、 セロリ、 トマト | 塩、醤油、 コショウ、 酒、 乾燥パ プリル、 オ レガノ、 白ワイン、 リンゴ酢、 ペイリ ーフ パウダー、 鶏ガラ | 881 32.8 |

お知らせ

◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

◎今月の果物は、パレンシアオレンジ、メロン、サクランボ、冷凍ミカンを予定しています。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。



♪6月は食育月間です♪

6月19日は食育月間・食育の日になんで、東京都産の魚や野菜を使用しています。他の日の給食にも、東京都産の食材を使用しています。東京都産の食材には、☆の印がついています。