

# 6月 こんだてひょう



6月の給食目標: 衛生に気をつけよう

大田区立入新井第二小学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1月	ごはん		米				642 kcal
	ヤンニョムチキン		米粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	鶏肉	しょうが, にんにく	酒, コチジャン, トマトケチャップ, しょうゆ, みりん	24.2 g
	三色ナムル		砂糖, ごま油, 白いりごま		小松菜, にんじん, もやし, ホールコーン(缶)	しょうゆ, 酢, ラー油	
	豆腐とわかめのスープ		ごま油	鶏がら, 木綿豆腐, カットわかめ	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ	
2火	ぼっかけ		米, つきこんにやく	削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉, 厚揚げ	ごぼう, にんじん, ねぎ, 小松菜	しょうゆ, 塩, 酒, みりん	544 kcal
	ちくわのてんぷら		揚げ油, 小麦粉	焼き竹輪			21.5 g
	糸寒天サラダ		ごま油, 砂糖		にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	糸寒天, 酢, しょうゆ, 粉辛子	
3水	スパゲティミートソース		スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖	鶏がら, 豚肉, 大豆(水煮)	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶)	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース	567 kcal
	バジルチーズサラダ		油, 砂糖	ダイスチーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく	酢, 白ワイン, 塩, 粉辛子, 黒こしょう, バジル	23.0 g
	くだもの				さくらんぼ		
4木	きんぴらごはん		米, 油, つきこんにやく, 砂糖, ごま油	豚肉, 油揚げ	にんじん, ごぼう, さやいんげん	酒, しょうゆ, 塩, みりん	551 kcal
	かみかみサラダ		砂糖, ごま油, 白いりごま	ちりめんじゃこ, さきいか	切干し天根, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 塩, 酢, 粉辛子	23.3 g
	めかたまじる			削り節(だし), 昆布(だし), 木綿豆腐, めかぶ, わかめ, 鶏卵	たまねぎ, ねぎ	塩, しょうゆ	
5金	ミルクパン		ミルクパン				559 kcal
	魚のオランダあげ		小麦粉, 揚げ油	ホキ, 鶏卵	にんじん, たまねぎ, パセリ	白ワイン, しょうゆ, こしょう, ベーキングパウダー, 塩	24.5 g
	コールスロー		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン(缶)	酢, 塩, 粉辛子, 白ワイン, エッグゲア Mayoネーズ	
9火	エルテンスープ		油, じゃがいも	鶏がら, ウィナー, 生クリーム	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, グリンピース	塩, こしょう	
	長崎ちゃんぽん		ちゃんぽんめん, ごま油, 油	豚肉, 鶏がら, 豚骨, いか, むきえび, なた, 豆乳	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし, ねぎ, たら	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	564 kcal
	大学芋		揚げ油, さつまいも, 砂糖, 水あめ, 黒いりごま			しょうゆ	20.2 g
10水	ごはん		米				570 kcal
	鱈のフライ		小麦粉, 生パン粉, 揚げ油	まあじ		こしょう, 酒, 中濃ソース, ウスターソース	24.0 g
	野菜の酢醤油かけ		砂糖		にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ	しょうゆ, 酢	
11木	みそしる			削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ	だいこん, にんじん, ねぎ	白みそ, 赤みそ	
	梅だし茶漬		米	削り節(だし), 昆布(だし)	刻み梅, 小松菜, ねぎ	うすくちしょうゆ, 塩	553 kcal
	いかのかりんとあげ		揚げ油, てん粉, 米粉	いか	しょうが	しょうゆ, 酒	23.7 g
12金	千草和え		つきこんにやく, 砂糖, 油, 油	油揚げ, 鶏卵	もやし, 小松菜, にんじん	みりん, しょうゆ, 酢, 粉辛子	
	チーズチリドッグ		コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉	豚肉, 大豆(水煮), ピザ用チーズ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	赤ワイン, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース, カレー粉, チリパウダー, カイエヌベッパ, パブリカパウダー	550 kcal
	マカロニツナサラダ		ツイストマカロニ, 砂糖, ごま油	ツナ	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢, 粉辛子	24.5 g
15月	豆乳チャウダー		じゃがいも, 米粉	鶏がら, 鶏肉, 豆乳, 豆乳	しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ	塩, こしょう	
	チンジャオロース丼		米, 油, 砂糖, てん粉, ごま油	豚肉	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たけのこ(水煮), ピーマン	酒, しょうゆ, 塩, こしょう, オイスターソース	597 kcal
	トマトと卵の中華スープ		てん粉, ごま油	鶏がら, 木綿豆腐, 鶏卵	しょうが, たまねぎ, トマト, ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ	23.1 g
16火	ピーチゼリー		砂糖	粉寒天	ピーチジュース		
	シュガーあげパン		ミルクパン, 揚げ油, グラニュー糖, 砂糖				597 kcal
	ポークシチュー		油, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉	豚肉, 鶏がら	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), しょうが, パセリ	赤ワイン, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, 塩, こしょう, しょうゆ	20.9 g
17水	レモンマリネ		油, 砂糖		キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, レモン汁	酢, 塩, 白ワイン	
	カレーうどん		うどん, 油, てん粉	厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉, 油揚げ, なた	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ, みりん, ウスターソース, カレー粉	594 kcal
	たこべったん		小麦粉, 揚げ油	大豆(水煮), たこ	にんじん, ホールコーン(缶), ねぎ, キャベツ, 紅しょうが	中濃ソース	23.1 g
18木	くだもの				冷凍みかん		
	ごはん		米				541 kcal
	塩鮭			甘塩鮭			26.5 g
19金	磯和え		砂糖	もみのり	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	しょうゆ	
	まめ豚汁		ごま油, じゃがいも, こんにやく	削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉, 木綿豆腐, 大豆	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	赤みそ, 白みそ, しょうゆ	
	チキンピラフ		米, 油, バター	鶏がら, 鶏肉, ベーコン	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン(缶), 赤パブリカ, ピーマン	塩, しょうゆ, 白ワイン, こしょう	609 kcal
22月	タジン (チュニジアのオムレツ)		じゃがいも, 油, マヨネーズ	鶏肉, 鶏卵, 粉チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, エリンギ	塩, こしょう, クミン	25.4 g
	トマトスープ			鶏がら, ベーコン	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールトマト(缶)	トマトケチャップ, 塩, 黒こしょう	
	キャロットライスのクリームソースがけ		米, 油, 米粉	鶏肉, 鶏がら, 調理用牛乳, 生クリーム	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), しょうが	白ワイン, 塩, 黒こしょう, ロリエパウダー	612 kcal
23火	じゃがいものハニーサラダ		揚げ油, じゃがいも, はちみつ, 油		にんじん, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 粉辛子, 白ワイン	22.1 g
	くだもの				メロン		
	キムタクごはん		米, 油, ごま油, 白いりごま	ベーコン, 豚肉	にんじん, ねぎ, はくさいキムチ漬, たくあん	酒, 塩, しょうゆ	611 kcal
24水	鶏の山賊焼き		てん粉, 米粉, 揚げ油	鶏肉	にんにく, しょうが	塩, こしょう, 酒, みりん, しょうゆ	22.9 g
	えのきとキャベツのスープ			鶏がら	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, えのきたけ, 小松菜	塩, こしょう, しょうゆ	
	ごはん		米				618 kcal
25木	夏野菜の酢豚		てん粉, 米粉, 揚げ油, じゃがいも, 砂糖	豚肉	しょうが, にんじん, たまねぎ, ピーマン, なす, 干ししいたけ	しょうゆ, 酒, トマトケチャップ, 塩, 酢	22.9 g
	冬瓜と卵のスープ		てん粉, ごま油	鶏がら, 鶏卵	しょうが, とうがん, にんじん, ねぎ	塩, こしょう, しょうゆ	
	枝豆ひじきごはん		米, 油, つきこんにやく, 砂糖	鶏肉, 干ひじき, 油揚げ	ごぼう, にんじん, えだまめ	しょうゆ, 酒, みりん, 塩	588 kcal
26金	ぎせい豆腐		油, 砂糖	鶏肉, 鶏卵, しぼり豆腐	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, ほうれんそう	酒, 塩, しょうゆ	26.4 g
	みそしる		じゃがいも	昆布(だし), 削り節(だし)	たまねぎ, たら	白みそ, 赤みそ	
	ミルクパン		ミルクパン				545 kcal
29月	魚のムニエル・ラタトゥイユがけ		小麦粉, バター, オリーブ油, 砂糖	赤魚	にんにく, たまねぎ, なす, ズッキーニ, トマト, 赤パブリカ	塩, こしょう, 白ワイン, トマトピューレ, トマトケチャップ	26.1 g
	ポトフ		油, じゃがいも	鶏がら, ベーコン, 豚肉	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	ロリエパウダー, 白ワイン, 塩, こしょう	
	ポークビーンズカレーライス		米, 油, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, はちみつ	鶏がら, 豚骨, 豚肉, 大豆(水煮)	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, りんご	塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ガラムマサラ, チャツネ, トマトケチャップ, カレー粉, ウスターソース, しょうゆ	594 kcal
30火	海藻サラダ		砂糖, ごま油	海藻ミックス	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	酢, しょうゆ, 粉辛子	18.6 g
	くだもの				柑橘類		
	いわしの蒲焼丼		米, 米粉, てん粉, 揚げ油, 砂糖	いわし	しょうが	酒, しょうゆ, みりん	560 kcal
けんちんじる	ごまざる		砂糖, 白いりごま, 白すりごま		にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	うすくちしょうゆ, 酢	20.7 g
	けんちんじる		油, じゃがいも, こんにやく	削り節(だし), 昆布(だし), 木綿豆腐	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, 干ししいたけ	塩, しょうゆ, 酒	

★食材購入ならびに学校行事などの都合により内容を変更することがありますのでご了承ください。