



6月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる		黄色のなかま 熱や力のもとになる		緑のなかま 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1日 (月)	わかめごはん	○		炊きこみわかめ	米 麦				554 kcal 23.1 g
	切干大根入りたまご焼き		豚ひき肉 削り節 たまご		あぶら油	にんじん	にんにく しょうが 切干大根		
	からしあえ		けず削り節	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ		
	冬瓜のみそ汁		けず削り節	じゃがいも		にんじん 小松菜	とうがん		
2日 (火)	じゃじゃ麺	○	豚ひき肉		砂糖 片栗粉 冷凍うどん	あぶら油	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 半ししいたけ もやし きゅうり	557 kcal 24.5 g
	さつまい		けず削り節 とり鶏肉	さつまいも	あぶら油	にんじん	ごぼう だいこん		
	あじさいゼリー			こなかんでん粉寒天 乳酸菌 きんいんりょう飲料	砂糖			ぶどうジュース アセロラジュース	
3日 (水)	ココア揚げパン	○			ねじりパン 砂糖 グラニュー糖	あぶら油			560 kcal 19.4 g
	ワンタンスープ		鶏がら 豚ひき肉	ワンタンの皮		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし		
	コーンサラダ			砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン		
4日 (木)	ごはん	○			米 麦				575 kcal 25.2 g
	骨太ふりかけ		かつお節	ちりめんじゃこ 塩昆布	砂糖				
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉 削り節		じゃがいも 砂糖 片栗粉	あぶら油	にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	かみかみ海藻サラダ			かいまう海藻サラダ	砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ 切干大根	
5日 (金)	大豆とじゃこのごはん	○	大豆	ちりめんじゃこ 煮のり	米 麦	あぶら油			564 kcal 38.2 g
	魚の香味焼き		ホキ				ねぎ しょうが		
	根菜汁		けず削り節 とり鶏肉	こんにゃく さつまいも		にんじん	だいこん ごぼう		
8日 (月)	☆小松菜チャーハン☆	○	豚ひき肉	ちりめんじゃこ	米 麦	あぶら油	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ	587 kcal 26.8 g
	いかとじゃがいもの揚げ塩		いか		じゃがいも 片栗粉 米粉	あぶら油		しょうが	
	中華スープ		鶏がら 鶏肉 豆腐				にんじん	しょうが もやし えのきたけ	
9日 (火)	きなこトースト	○	きなこ		食パン 砂糖 グラニュー糖	マーガリン			676 kcal 25.9 g
	マカロニのクリーム煮		鶏肉 鶏がら	なま生クリーム 粉チーズ 牛乳	小麦粉 マカロニ	あぶら油 バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが	
	ひじきとコーンのサラダ			半しひじき	砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ ホールコーン	
10日 (水)	中華丼	○	豚肉 いか	えび 鶏がら	米 麦 片栗粉	あぶら油	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	588 kcal 25.2 g
	春雨中華あえ		ポークハム	はるさめ 砂糖		あぶら油		きゅうり もやし	
	くだもの							かわちぼかん 河内晩柑	
11日 (木)	ごはん	○			米 麦				612 kcal 31.1 g
	鶏肉の梅みそ焼き		鶏肉	砂糖				うめ 梅しお	
	こんにゃくと野菜のあえもの		けず削り節 とり鶏肉 豆腐	つきこんにゃく 砂糖	あぶら油	にんじん	きゅうり キャベツ		
12日 (金)	☆カレーライス☆	○	豚肉 鶏がら		米 麦 じゃがいも 米粉	あぶら油	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー	677 kcal 21.0 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖	あぶら油 ごま油	にんじん 小松菜	きゅうり もやし		
	フルーツゼリー			こなかんでん粉寒天	砂糖			りんごジュース パインアップル	

※都合により、献立は変更する場合があります

☆マークは、「先生のリクエスト給食」のメニューです。

