

6月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
3月	ビビンバ わかめスープ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ごま アーモンド	牛肉 みそ とり肉 わかめ 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ 冷凍みかん	トウバンジャン しょうゆ 酒 塩 テンメンジャン とりガラ みりん	568 21.7 18.1 2.2	18日 火	ごはん ふりかけ(ひじき) あじのバリバリ揚げ 豚汁 牛乳	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	ひじき 豆腐 ちりめんじゃこ あじの干物 みそ ふた肉 油揚げ 乾燥しそ 牛乳	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん さば削り節	566 26.2 22.1 2.3
4日 火	雑穀ごはん ししゃもの干物 大豆の五目煮 みそ汁 牛乳	米 もち米 麦 きび ごま さとう じゃがいも	ししゃも ふた肉 大豆 油揚げ みそ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ 長ねぎ	しょうゆ 酒 さば削り節 塩	579 26.2 19.4 2.5	19日 水	【ふじさわランチ】 ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ 蒸しとうもろこし 牛乳	パン 油 マーガリン スパゲッティ	ベーコン とり肉 チーズ 牛乳	にんにく にんじん セロリ スズキニ マッシュルーム トマト ホールトマト パセリ とうもろこし たまねぎ	塩 こしょう とりガラ	569 23.5 23.0 2.4
5日 水	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ 牛乳	生クリーム パン 小麦粉 オリーブ油 マヨネーズ 油 米 じゃがいも	ツナ チーズ ベーコン とり肉 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ パセリ バナナ コーン(冷)	トマトケチャップ 塩 こしょう とりガラ	623 24.4 25.0 2.4	20日 木	ガパオライス フォーのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 フォー ラー油	ふた肉 とり肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン たら 赤ピーマン もやし キャベツ バナナ	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース バジル とりガラ	564 20.9 16.8 2.2
6日 木	じゃこごはん 筑前煮 磯香あえ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	ちりめんじゃこ とり肉 牛乳 大豆 のり	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 小松菜 もやし	塩 しょうゆ 酒	564 24.8 17.4 2.4	21日 金	ジャーマンポテトサンド (セルフ) 野菜スープ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	パン 油 じゃがいも でんぷん	ベーコン 豆乳 たまご 牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 冷凍みかん	塩 こしょう しょうゆ とりガラ	568 23.7 21.8 2.8
7日 金	かた焼きそば フルーツみつづ 牛乳	むしめん 油 さとう でんぷん	ふた肉 牛乳 うすら卵 えび あさり 赤えんどう豆	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ パイン(缶) もやし みかん(缶) しめじ 黄桃(缶) 寒天(缶)	塩 しょうゆ 酒 酢 ふたガラ	627 24.2 26.6 2.1	24日 月	しゃきしゃきそばろ みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも	とり肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ 切り干し大根	酒 しょうゆ みりん さば削り節	550 22.2 18.2 2.0
10日 月	かきたまうどん (ソフトめん) まめまめみそ豆 くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ソフトめん さとう でんぷん 油 ごま	とり肉 たまご わかめ 大豆 高野豆腐 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 冷凍みかん	塩 しょうゆ さば削り節 みりん	736 34.0 21.5 2.8	25日 火	ごはん 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁 牛乳	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも でんぷん	鮭 ふた肉 豆腐 たまご ひじき 牛乳	ごぼう にんじん つきこんにゃく たまねぎ 小松菜	塩 しょうゆ 酒 一味唐辛子 さば削り節	583 30.9 21.7 2.3
11日 火	ドライカレー キャベツとしらすのソテー 牛乳	米 麦 油 小麦粉	牛肉 ふた肉 いり大豆 チーズ 牛乳 湘南しらす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レーズン パセリ キャベツ	カレー粉 トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう	637 28.9 22.7 2.1	26日 水	炒めビーフン キャロットケーキ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ビーフン 油 ごま油 小麦粉 さとう アーモンド	ふた肉 たまご 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たら 冷凍みかん	酒 しょうゆ 塩 こしょう シナモン ベーキングパウダー	584 18.9 25.5 1.5
12日 水	ソフトフランスパン ポテトグラタン ラタトゥイユ ドライフルーツ 牛乳	バター 小麦粉 パン粉 さとう オリーブ油 油 マカロニ パン じゃがいも	ベーコン とり肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	コーン(冷) ブルーン マッシュルーム なす にんにく たまねぎ スズキニ パセリ ホールトマト	塩 こしょう とりガラ ワイン	615 24.8 23.8 2.4	27日 木	五目おこわ アーモンドフィッシュ 中華スープ 牛乳	米 もち米 油 さとう アーモンド バター ごま 春雨 ごま油	とり肉 かえりじゃこ 牛乳 ひじき	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 枝豆 たまねぎ 白菜 もやし	酒 しょうゆ 塩 みりん こしょう とりガラ	567 23.4 19.7 2.3
13日 木	ごはん さわらのごまみそかけ ゆで野菜 けんちん汁 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま じゃがいも	さわら みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが 長ねぎ キャベツ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 さば削り節	568 28.5 19.4 1.7	28日 金	米粉ロールパン ホワイトシチュー くだもの(小玉すいか) 牛乳	パン 油 じゃがいも 小麦粉	とり肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ 小玉すいか	塩 こしょう ふたガラ	593 24.1 23.3 2.3
14日 金	コンコンずし 煮豆 吉野汁 牛乳	米 麦 さとう でんぷん ごま	油揚げ 金時豆 とり肉 豆腐 牛乳	乾燥青じそ 小松菜 にんじん 長ねぎ たけのこ	塩 酢 酒 しょうゆ さば削り節 昆布	612 24.2 18.8 2.3							
15日 土	【かながわランチ】 ハヤシライス いんげんとコーンのソテー 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	牛肉 牛乳 白いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん マッシュルーム	赤ワイン しょうゆ トマトピューレ ソース こしょう ふたガラ デミグラスソース 塩 トマトケチャップ	609 20.9 20.8 2.1							

・献立は都合により変更になることもあります。
・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。

