

6月のこんだて予定表



善行小学校



★ お知らせ ★

・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)、たまごは鶏卵です。



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)
1月	ごはん いりどり 野菜のごまあえ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま	とり肉 大豆 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく もやし 小松菜	しょうゆ みりん	563 24.7 18.5 1.8	16日	ソフトフランスパン ポークビーンズ アムスメロン 牛乳	パン 油 じゃがいも さとう 小麦粉	ぶた肉 大豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム アムスメロン	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ ぶたガラ	581 27.2 22.4 2.5
2日	ビビンバ 中華豆腐スープ 冷凍みかん 牛乳	さとう 春雨 油 でんぷん 米 ごま ごま油 アーモンド 麦	ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん 白菜 小松菜 たまねぎ 冷凍みかん もやし	しょうゆ 酒 みりん こしょう ぶたガラ テンメンジャン トウバンジャン	617 25.2 22.0 2.0	17日	ジャージャーめん (ホットラーメン) じゃがいも&コーン 牛乳	ホットラーメン さとう ごま油 でんぷん 油 じゃがいも	ぶた肉 みそ 豆乳 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さいいんげん コーン	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン ぶたガラ 塩 こしょう	690 29.3 19.7 2.2
3日	かた焼きそば フルーツみつ豆 牛乳	おしめん 油 さとう でんぷん 赤えんどう豆	ぶた肉 うずら卵 えび あさり 牛乳	にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ パイン みかん りんご 寒天	塩 しょうゆ 酒 酢 ぶたガラ	639 24.8 27.8 2.2	18日	ごはん 太刀魚の和風ソースかけ ゆで野菜 みそ汁 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう	太刀魚 油揚げ 豆腐 あさり みそ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜	白ワイン しょうゆ 辛子 酢 さば削り節	589 27.5 24.3 1.7
4日	雑穀ごはん ししゃもの干物 大豆の五目煮 ぶた汁 牛乳	米 麦 ごま もちぎび 油 さとう もち米 じゃがいも	ししゃもの干物 ぶた肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう にんじん こんにやく 大根 しめじ えのきだけ 長ねぎ	しょうゆ 酒 さば削り節 塩	589 28.7 22.2 2.4	19日	【かながわランチ】 とり肉とごぼうのおこわ かきたま汁 ゆで枝豆 牛乳	米 もち米 油 さとう ごま でんぷん	とり肉 ひじき 豆腐 たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜 枝豆	塩 しょうゆ 酒 みりん さば削り節	569 26.1 20.6 1.9
5日	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ 牛乳	オリーブ油 パン じゃがいも 油 マヨネーズ 米 生クリーム	ツナ チーズ とり肉 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ パナナ コーン ごぼう	塩 こしょう トマトケチャップ とりガラ	615 24.2 25.0 2.4	22日	ドライカレー 三色ソテー 牛乳	米 麦 油 小麦粉	ぶた肉 いり大豆 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レーズン パセリ コーン 枝豆	カレー粉 トマトピューレ 塩 こしょう ウスターソース	656 27.1 21.4 1.6
8日	【ふじさわランチ】 カレーピラフのクリームソース かけ ラタトゥイユ 牛乳	小麦粉 麦 米 オリーブ油 さとう バター マカロニ 油	とり肉 白いんげん豆 牛乳 えび あさり	たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト にんにく ブックリーニ なす ホールトマト	白ワイン 塩 こしょう とりガラ 赤ワイン カレー粉	575 24.3 19.3 1.6	23日	フィッシュサンド(セルフ) マンハッタンクラムチャウダー 牛乳	パン でんぷん じゃがいも	メルルーサ ベーコン 白いんげん豆 あさり 牛乳	キャベツ にんにく コーン セロリ たまねぎ パセリ にんじん ホールトマト マッシュルーム しょうが	しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 白ワイン ぶたガラ	576 30.8 21.4 2.6
9日	ごはん ぶた肉と野菜の煮物 切り干し大根のごまあえ 冷凍みかん 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	ぶた肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ つきこんにやく 小松菜 切干大根 冷凍みかん	しょうゆ	596 23.1 16.3 1.9	24日	コンコンずし 煮豆 吉野汁 牛乳	米 さとう ごま でんぷん	油揚げ 金時豆 とり肉 豆腐 牛乳	乾燥青じそ にんじん たけのこ 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 さば削り節 塩 昆布 酢	613 24.8 19.4 2.3
10日	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそ豆 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 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜	さば削り節 みりん 塩 しょうゆ	719 35.0 22.8 2.9	25日	ぶた肉丼 冬瓜のどろろ中華スープ 冷凍みかん 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	ぶた肉 みそ たまご 桜えび わあめ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご 冬瓜 長ねぎ 冷凍みかん	しょうゆ みりん ウスターソース 酒 唐辛子 とりガラ トマトケチャップ 塩	602 25.5 20.7 2.3
11日	ジャンバラヤ バランスパッチリ豆乳スープ バナナ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも	ベーコン ウィンナー 大豆 豆乳 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ ピーマン ホールトマト パナナ にんじん キャベツ	白ワイン こしょう 塩 チリパウダー とりガラ しょうゆ パプリカ トマトケチャップ	608 21.1 21.1 2.5	26日	黒パン ポテトグラタン キャベツとじゃこのアーモンドあえ プルーン 牛乳	パン パン粉 じゃがいも バター ごま油 小麦粉 油 さとう ごま	ベーコン チーズ 脱脂粉乳 とり肉 ちりめんじゃこ アーモンド 牛乳	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ キャベツ プルーン	塩 こしょう とりガラ しょうゆ 酒 みりん	661 28.4 26.2 2.6
12日	ロールパン 鮭のチーズ焼き 粉ふきいも 野菜スープ 牛乳	パン でんぷん じゃがいも	鮭 とり肉 チーズ 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん えのきだけ キャベツ	白ワイン こしょう 塩 しょうゆ とりガラ	637 33.9 28.6 2.5	29日	チャーハン ワンタンスープ バナナ 牛乳	米 麦 油 ごま油 ワンタンの皮	ぶた肉 えび たまご 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 バナナ	塩 こしょう しょうゆ 酒 ぶたガラ	570 22.9 17.1 2.4
15日	ごはん 高野豆腐のみそ煮 煮びたし 冷凍みかん 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油	ぶた肉 みそ 高野豆腐 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しめじ 小松菜 キャベツ 冷凍みかん	しょうゆ 酒 唐辛子	633 30.9 23.7 2.3	30日	【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 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ホールトマト パセリ とうもろこし	塩 こしょう とりガラ	588 24.2 23.3 2.3