



6月分学校給食献立表



（代沢小）

世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
				黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える			
3	月	ココアパン 魚のパン粉焼き 卵と青菜のスープ キャベツとパプリカのサラダ		ココアパン マヨネーズ パン粉 ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏もも肉 卵	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ しょうが にんじん ほうれん草	648	29.5	<p>カミカミ佃煮は、ちりめんじゃこ・塩昆布・白いりごまが入った、噛み応えのある佃煮です。よく噛んで食べましょう！</p>  <p>梅は、カルシウムの吸収を助けてくれるクエン酸を多く含みます。また、食欲増進、殺菌などの効果があります。</p> <p>世界の料理 ポーランド料理 ピゴスは、ポーランド、ウクライナ、バルト三国の伝統的な煮込み料理です。</p>  <p>6月は、食育月間です！！ 小さいころから、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。また、みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会が増えることも、とても大切です。楽しい給食の時間を過ごしてください。</p> 
4	火	麦入りごはん カミカミ佃煮 里芋のそぼろ煮 おひたし		米 麦 ひまわり油 白いりごま 三温糖 里芋 でん粉	牛乳 ちりめんじゃこ 削り節 塩昆布 鶏ひき肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 緑豆もやし 小松菜	650	23.0	
5	水	セサミパン コーンシチュー ハムサラダ くだもの		セサミパン ひまわり油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 調整豆乳 生クリーム ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン コーンクリーム パセリ キャベツ きゅうり 小玉すいか	666	23.9	
6	木	梅ちりごはん いかのかりん揚げ 呉汁 野菜ののり和え		米 ひまわり油 白いりごま 小麦粉 でん粉 米油	ちりめんじゃこ 牛乳 いか 刻みのり 鶏もも肉 油揚げ 大豆 調整豆乳 白みそ	さざめ梅 しょうが 緑豆もやし にんじん 小松菜 こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	751	31.5	
7	金	五目あんかけ焼きそば 大豆とじゃこの甘辛揚げ		中華めん ひまわり油 三温糖 でん粉 ごま油 米油 白いりごま	豚もも肉 いか えび うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ きくらげ 白菜 緑豆もやし ねぎ チンゲンサイ	681	30.6	
10	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き けんちん汁 キャベツのおかか和え		米 ひまわり油 三温糖 白すりごま ねりごま 里芋	牛乳 鶏もも肉 赤みそ 白みそ 豆腐 おかか	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 ねぎ しょうが キャベツ	650	25.5	
11	火	パインパン 魚のハーブ焼き ひよこまめ入りミネストローネ イタリアンサラダ		パインパン オリーブ油 ひまわり油 三温糖 じゃがいも マカロニ	牛乳 シルバー ロースハム ダイスチーズ ベーコン 豚もも肉 ひよこまめ	にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー トマトピューレー	659	32.4	
12	水	わかめごはん 鶏とじゃが芋のうま煮 胡麻サラダ		米 ひまわり油 三温糖 じゃがいも 白すりごま 白いりごま	わかめ 牛乳 うずら卵 鶏もも肉 さつま揚げ	しょうが つきこんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり 大根	691	23.6	
13	木	ダイスチーズパン チキンのトマトソースかけ ベーコンと野菜のスープ オニオンサラダ		ダイスチーズパン ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豚もも肉	にんにく たまねぎ トマトピューレー ホールのトマト キャベツ きゅうり にんじん 大豆もやし きぬさや	617	31.0	
14	金	キムチチャーハン ワンタンスープ もやしとにらのごま風味 くだもの		米 麦 ひまわり油 三温糖 ごま油 白いりごま ワンタン	豚もも肉 卵 牛乳 うずら卵	しょうが にんじん ねぎ 干しいたけ はくさいキムチ 緑豆もやし なら たけのこ チンゲンサイ 冷凍みかん	645	26.0	
17	月	ハムチーズトーストサンド ピゴス ポテト入りフレンチサラダ		食パン バター ひまわり油 三温糖 じゃがいも	ボンレスハム 牛乳 ベーコン 豚もも肉 ソーセージ スライスチーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールのトマト トマトピューレー キャベツ ビーマン きゅうり ホールコーン	696	29.4	
18	火	夏野菜のカレー 大根の甘酢和え		米 麦 ひまわり油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖	ベーコン 鶏もも肉 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールのトマト なす さやいんげん 大根	707	23.1	
19	水	スパゲッティペスカトーレ パリパリごぼうサラダ いちごのアイス		ひまわり油 オリーブ油 ごま油 スパゲティ 小麦粉 米油 バター 三温糖 いちごのアイス	ベーコン えび いか 粉チーズ 牛乳	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールのトマト パセリ ごぼう キャベツ 緑豆もやし きゅうり	649	24.4	
20	木	ごはん 鯖の塩焼き ごま和え みそ汁		米 ひまわり油 三温糖 白いりごま 白すりごま	牛乳 鯖 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	緑豆もやし 小松菜 にんじん ねぎ	679	25.5	
21	金	きなこ揚げパン ポトフ コーンサラダ		米油 ミルクパン 上白糖 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	きな粉 牛乳 ベーコン 豚もも肉 ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ キャベツ パセリ ホールコーン	675	23.7	
24	月	鶏とごぼうのピラフ 大豆ときのこのスープ グリーンサラダ		米 麦 バター ひまわり油 三温糖	鶏もも肉 ボンレスハム 卵 牛乳 ベーコン 豚もも肉 大豆	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しめじ きぬさや	630	24.1	
25	火	ソフトフランスパン クリームシチュー ツナサラダ くだもの		ソフトフランスパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター ひまわり油	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 チーズ 生クリーム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり さくらんぼ	625	23.0	
26	水	ごはん いわしのかば焼き 切干し大根のみそ汁 大根とじゃこのかりかりサラダ		米 ひまわり油 小麦粉 でん粉 米油 三温糖 ごま油 白いりごま	牛乳 いわし 豆腐 ちりめんじゃこ 白みそ 赤みそ	しょうが 大根 きゅうり にんじん たまねぎ 切干しだいこん ねぎ	705	27.0	
27	木	カレーうどん チーズ入りじゃがいももち 満点サラダ フルーツ白玉		ひまわり油 でん粉 うどん マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 米油 白玉もち	豚かた肉 油揚げ 牛乳 ほしひじき 大豆 ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう ホールコーン フルーツミックス みかん缶詰	665	23.0	
28	金	中華丼 春雨サラダ		米 麦 ひまわり油 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖	豚もも肉 いか えび うずら卵 牛乳 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ きくらげ キャベツ きぬさや きゅうり	651	23.5	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー 667 kcal	たんぱく質 26.2 g
----------	----------------	--------------