

6月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品		エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
2	月	牛乳	ぶたキムチどん	米 麦 油 ごま油 生姜 豚肉 白菜キムチ 玉ねぎ 酒 塩 こしょう しょうゆ ニラ		556
			ナムル	切干し大根 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく		23.1
3	火	牛乳	チリコンカンドック	コッペパン 油 小麦粉 にんにく 豚肉 ナツメグ オールスパイス チリパウダー 玉ねぎ 大豆 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ チーズ		564
			やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん エリンギ キャベツ コーン 塩 こしょう 淡口しょうゆ		27.8
			ヨーグルト	ヨーグルト		
4	水	牛乳	カムカムライス	米 麦 油 淡口しょうゆ 酒 にんじん ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆 砂糖 みりん		637
			ししゃもフライ	ししゃも 酒 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース		26.2
			あおなとかんぴょうのあえもの	小松菜 もやし にんじん かんぴょう 砂糖 練りごま 酒 しょうゆ		
5	木	牛乳	チンジャオロースめん	中華麺 油 豆板醤 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ にんじん たけのこ 酒 砂糖 しょうゆ みそ オイスターソース 塩 トマトケチャップ ビーマン 片栗粉 ごま油		655
			ファイバーボール	おから 小麦粉 鶏卵 砂糖 豆乳 塩 ベーキングパウダー チーズ 油		27.9
6	金	牛乳	むぎごはん・カレーじゃこふりかけ	米 麦 油 にんにく 玉ねぎ ちりめんじゃこ カレー粉 塩		558
			にくどうふ	油 豆腐 酒 豚肉 にんじん こんにゃく しめじ ごぼう 長ねぎ みりん 砂糖 しょうゆ 片栗粉		29.7
			そくせきづけ	キャベツ にんじん きゅうり 塩 しょうゆ		
9	月	牛乳	とりそぼろどん	米 麦 油 生姜 にんじん 鶏肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ 鶏卵 ごま		560
			みそしる	煮干し じゃがいも 油揚げ みそ 小松菜 長ねぎ		28.6
10	火	牛乳	メキシカンピラフ	米 麦 トマトジュース 塩 油 にんにく 豚肉 ウインナー にんじん 玉ねぎ トマトケチャップ 赤ワイン こしょう ローリエ パプリカ チリパウダー ビーマン		566
			あじのムニエル	あじ 白ワイン 塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油 バター		26.5
			グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 枝豆 酢 油 塩 砂糖 こしょう マスタード		
11	水	牛乳	うめおかかごはん	米 麦 油 しょうゆ かつお節 カリカリ梅		
			いかのかりんあげ	いか しょうが 酒 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油		592
			ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 みそ みりん ごま		24.2
			あおうめゼリー	あおうめゼリー		
12	木	牛乳	クリームソースのスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 油 牛乳 にんにく ベーコン 玉ねぎ 白ワイン 塩 こしょう クリームコーン 生クリーム チーズ ほうれん草		587
			チキンサラダ	鶏肉 塩 こしょう 白ワイン きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 油		28.1
13	金	牛乳	むぎごはん	米 麦 油		
			マーボーはるさめ	油 しょうが にんにく 長ねぎ 豆板醤 豚肉 にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 鶏ガラ 酒 砂糖 しょうゆ みそ 甜面醬 みりん 春雨 片栗粉 ごま油		569
			ちゅうかサラダ	わかめ もやし にんじん 大根 きゅうり 酢 しょうゆ 砂糖 こしょう からし ごま油 油 ごま		20.3
16	月	牛乳	しゃくしなチャーハン	米 麦 油 ごま油 鶏卵 鶏肉 にんじん しゃくし菜 こしょう しょうゆ ごま		
			ワンタンスープ	鶏ガラ 油 豚肉 生姜 にんにく 干しいたけ にんじん もやし チンゲン菜 酒 塩 しょうゆ こしょう ワンタンの皮 ごま油		555
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト りんご缶 パイン缶 黄桃缶		22.3
17	火	牛乳	にくうどん	うどん 削り節 だし昆布 油 ごぼう 干しいたけ 豚肉 酒 にんじん えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 塩 淡口しょうゆ みりん 小松菜		587
			みそポテト	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 みそ		22.9
18	水	牛乳	フレンチトースト	食パン バター 牛乳 鶏卵 砂糖 バニラエッセンス		
			ぶたにくとキャベツのスープに	鶏ガラ 油 豚肉 ウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょうゆ じゃがいも		595
19	木	牛乳	かてめし	米 麦 しょうゆ 油 鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく 油揚げ 糸昆布 高野豆腐 干しいたけ 砂糖 酒		574
			ゼリーフライ	じゃがいも 長ねぎ にんじん 油 おから 塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 油 ウスターソース		20.2
			ツナいりおひたし	ツナ もやし 小松菜 えのきたけ しょうゆ 酒 砂糖 ごま油		
20	金	のおヨーグルト	カレーライス	米 麦 油 玉ねぎ 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 小麦粉		596
			コールスローサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 油 酢 塩 こしょう 砂糖		19.0
23	月	牛乳	たきこみごはん	米 麦 しょうゆ 油 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 みりん 淡口しょうゆ		586
			さばのぶなかぼし	さば		22.7
			いんげんのごまあえ	いんげん キャベツ にんじん ごま しょうゆ みりん みそ 砂糖		
24	火	牛乳	やまがたしよくパン・ジャム	やまがたしよくパン ブルーベリージャム		
			なつやさいのトマトに	豚肉 塩 こしょう 油 にんにく ウインナー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす ブツキーニ トマト缶 トマトジュース 赤ワイン オレガノ		597
			パリパリサラダ	ワンタンの皮 油 キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき 塩 こしょう 酢 しょうゆ からし		25.5
25	水	牛乳	ジャージャーめん	中華麺 ごま油 油 豆板醤 生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん 豚肉 玉ねぎ たけのこ ごぼう 酒 みそ ハチみそ 甜面醬 しょうゆ 砂糖 片栗粉 きゅうり もやし		636
			かんてんポンチ	寒天 砂糖 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 はちみつ 白ワイン		24.5
26	木	牛乳	まぐろとこまつなのあまからどん	米 麦 油 まぐろ 酒 しょうゆ 生姜 片栗粉 大豆 油 ちくわ 小松菜 砂糖 みりん		630
			みそしる	煮干し じゃがいも 油揚げ みそ キャベツ 長ねぎ		29.8
30	月	牛乳	レタスチャーハン	米 油 ごま油 にんにく ハム 豚肉 長ねぎ にんじん レタス 塩 こしょう しょうゆ 鶏卵 油		573
			とりにくのからあげ	鶏肉 生姜 にんにく 塩 酒 ごま油 しょうゆ 片栗粉 小麦粉 油		26.9
			ブロッコリー	ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ		
※献立は都合により変更することがあります。						650
※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。						26.8
埼玉県産食材 米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ 新座市産食材 こまつな たまねぎ						588
						25.0

学校給食
食事摂取
基準

月平均



©新座市 2010