



6月こんだて表



2024年 6月 No. 1



第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	◎かつおめし	○	かつお角切り	米, 粒麦, でん粉, 揚げ油, さとう, 白ごま	しょうが, しそ葉	554 kcal
	◎ゆずこしょうあえ				こまつな, もやし, にんじん	27.5 g
	◎ぐる煮		鶏肉, 生揚げ	さとも, 板こんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん, だいこん, だいこん葉	16.6 g
	みしょうかん				美生柑	1.5 g
	(◎郷土料理・高知県)					
4火	昆布と大豆のご飯	○	こんぶ, 大豆, 鶏こま肉, 油揚げ	米, もち米, 粒麦, さとう, サラダ油	にんじん, こまつな	562 kcal
	まめあじの南蛮漬け揚げ		まめあじ	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖	ねぎ, とうがらし	21.5 g
	ごま和え			白ごま, さとう	こまつな, もやし, キャベツ, えのきたけ	16.5 g
	ごぼう入りじゃがもち汁			じゃがいも, でん粉	ごぼう, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	2.3 g
	(行事食・良い菌の週間)					
5水	米粉入りハムチーズパン	○	たまご, 調理用牛乳, ハム, チーズ	強力粉, 米粉, 三温糖, バター, オリーブ油	こまつな	616 kcal
	チリコンカン		大豆, 豚ひき肉, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム	27.1 g
	小松菜じゃこサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	さとう, ごま油	こまつな, キャベツ, もやし, (冷)コーン	27.1 g
	バナナ				バナナ	2.4 g
6木	焼きおにぎり	○	しらす干し, かつお節	米, 粒麦		559 kcal
	はたはたのカレー揚げ		はたはた	米粉, でん粉, 揚げ油		23.3 g
	切り干し入りナムル			ごま油, 白ごま	もやし, だいこん, 切干し大根, にんじん, きゅうり, しょうが, にんにく	14.9 g
	小松菜のすまし汁		あらははんぺん(卵無), 豆腐		玉葱, えのきたけ, こまつな, ねぎ	1.9 g
7金	キャロットライスのエビクリームソース	○	鶏こま肉, エビ, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 粒麦, オリーブ油, バター, サラダ油, 小麦粉	にんじん, 玉葱, エリンギ, パセリ	580 kcal
	こんにゃくと大根のサラダ			つきこんにゃく, 三温糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり	19.4 g
	クラッシュかんでん		粉寒天	さとう	レモン, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	1.2 g
10月	ご飯	○		米, 粒麦		581 kcal
	桜海老と小松菜のふりかけ		ちりめんじゃこ, さくらえび(素干し)	ごま油, 白ごま	こまつな	22.3 g
	かわりきんぴら		豚こま肉, さつま揚げ	油, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, つきこんにゃく, 白ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, (冷)コーン	20.3 g
	豆腐と大根の味噌汁		油揚げ, 豆腐, みそ		だいこん	2.2 g
11火	とりそぼろの押し寿司	○	鶏ひき肉	米, 粒麦, 三温糖, でん粉	しょうが	647 kcal
	ひじき入りごま和え			白ごま, ごま油	こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, にんにく, しょうが	28.6 g
	豚汁		煮干し粉, 豚こま肉, 生揚げ, みそ	ごま油, じゃがいも	にんじん, だいこん, キャベツ, 干し椎茸, ねぎ	22.5 g
	きなこ豆		大豆, きな粉	でん粉, 揚げ油, さとう		2.3 g
12水	豆腐のあんかけどん	○		米, 粒麦		611 kcal
	ひじきサラダ		鶏こま肉, 油揚げ, 豆腐, えび	サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, 玉葱, はくさい, こまつな	25.4 g
	あじさい寒天ポンチ		粉寒天, 調理用牛乳	さとう, 栗甘露煮	ぶどうジュース, アセロラジュース, りんご缶	0.8 g
13木	ツナコッペパン	○	まぐろ缶, ピザチーズ	コッペパン, マヨネーズ(卵無)	玉葱, パセリ	584 kcal
	トマトクラムチャウダー		鶏ひき肉, ベーコン, あさり缶, エビ, 粉チーズ, 生クリーム	サラダ油, ABCマカロニ	セロリ, 玉葱, にんじん, トマト缶, こまつな	23.6 g
	フライドポテト			じゃがいも, 揚げ油, 白ごま, 黒ごま		30.1 g
	オレンジ				オレンジ	2.2 g





14 金	わかめのじゅーじゅーご飯	ワカメ, かつお節	米, 粒麦, サラダ油, 白ごま	ねぎ	630 kcal
	めかぶのかき揚げ	めかぶ(乾), たまご	さつまいも, 小麦粉, でん粉, 米粉, 揚げ油	ホールコーン(冷), 玉葱, ごぼう, にんじん	17.6 g
	茎わかめのサラダ	(冷)茎わかめ	ごま油, さとう, 白ごま	キャベツ, きゅうり, だいこん	18.9 g
	じゃがもち汁	こんぶ, 鶏こま肉	じゃがいも, でん粉	にんじん, だいこん, 玉葱, ねぎ	1.6 g
17 月	親子丼	鶏こま肉, たまご	米, 粒麦, さとう, 油	玉葱, 干し椎茸, にんじん, グリンピース	614 kcal
	いかと野菜のごま和え	イカ, ワカメ	白ごま, さとう	きゅうり, もやし, にんじん, キャベツ	32.5 g
	厚揚げのみそ汁	煮干し粉, 生揚げ, 白みそ		だいこん, にら, ねぎ	19.4 g
	みしょうかん			美生柑	2.8 g
18 火	チャジャン麺	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	ごま油, サラダ油, 冷凍うどん, じゃがいも, さとう, でん粉	もやし, にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, ズッキーニ	582 kcal
	かわりトッポギ炒め	豚こま肉, さつま揚げ(卵無)	サラダ油, 竹輪ふ, 三温糖, ごま油	玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, しょうが, ねぎ	25.9 g
	きゅうり胡麻		三温糖, 白ごま	きゅうり	21.2 g
	バナナ			バナナ	2.5 g
19 水	しらすと大根葉のご飯	しらす干し	米, 粒麦, ごま油, 白ごま	だいこん葉	607 kcal
	小松菜と厚揚げとじゃがいもの炒め煮	豚こま肉, さつま揚げ, 生揚げ	サラダ油, さとう, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, でん粉	しょうが, にんにく, コーン(冷), こまつな	23.2 g
	大根のみそ汁	みそ		玉葱, にんじん, だいこん, ねぎ	19.2 g
	あんこ玉(きなこ)	小豆, きな粉	さとう		2.2 g
20 木	和風チャーハン	豚こま肉, しらす干し, たまご	サラダ油, 米, 粒麦	にんじん, ねぎ, こまつな	590 kcal
	豆腐とエビのピリ辛中華煮	鶏こま肉, エビ, 豆腐, うずら卵缶	油, 三温糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ缶, にんじん, 玉葱, 白菜キムチ漬け, こまつな	28.7 g
	もやしと小松菜のナムル		サラダ油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, こまつな, もやし	22.6 g
	オレンジ			オレンジ	2.2 g
21 金	きなこトースト(1/2)	きな粉	食パン, バター, さとう		578 kcal
	ハムオニオンドック(1/2)	ハム	コッペパン, サラダ油, マヨネーズ(卵無)	玉葱	22.5 g
	ハヤシ煮	ベーコン, 豚ひき肉, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな	24.7 g
	和風サラダ	ちりめんじゃこ, かつお節	三温糖, ごま油, 白ごま	キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり, もやし, コーン(冷)	2.3 g
24 月	アスパラご飯	ベーコン	米, 粒麦, バター, さとう	にんじん, コーン(冷), アスパラガス	606 kcal
	レバーとポテトと大豆のマリアナソース	豚レバー, 大豆	でん粉, 揚げ油, じゃがいも, さとう	しょうが	28.8 g
	五目スープ	鶏こま肉, エビ, 豆腐	サラダ油	にんじん, 玉葱, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな	21.4 g
	オレンジ			オレンジ	2.1 g
25 火	ツナとキムチのご飯	切りこんぶ, まぐろ缶, きざみのり	米, 粒麦, 三温糖, 白ごま	白菜キムチ漬け, こまつな	558 kcal
	鯖の塩麹焼き	サバ切り身			25.7 g
	きのこサラダ		サラダ油, 三温糖, 白ごま	エリンギ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン(冷), しょうが, にんにく	21.6 g
	かき玉汁	あらははんべん(卵無), 豆腐, たまご	でん粉	にんじん, ねぎ, こまつな	2.2 g
26 水	そばめし	豚こま肉, イカ, 焼き竹輪, きざみのり	蒸し中華めん, 米, 粒麦, サラダ油	しょうが, にんじん, キャベツ, 甘酢漬生姜	552 kcal
	魚とじゃがいもの甘酢炒め	サメ角切り, あさり缶	でん粉, 揚げ油, じゃがいも, サラダ油, さとう, ごま油	しょうが, 玉葱, にんじん	25.6 g
	ブロッコリーとしらすのサラダ	しらす干し	サラダ油, さとう	だいこん, もやし, にんじん, レモン, コーン(冷), ブロッコリー(冷), 玉葱	19.8 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	2.6 g
27 木	まつぶた寿司	たまご, まさば(水煮)	米, 粒麦, さとう, サラダ油, 白ごま	にんじん, かんぴょう(乾)	598 kcal
	豆腐のすまし汁	豆腐, あらははんべん(卵無), 生ワカメ		にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	22.4 g
	水無月		小麦粉, 上新粉, さとう, 甘納豆(あずき)		18.2 g
	(行事食・夏越の祓い)				1.7 g
28 金	タンドリーフィッシュバーガー	サメ切り身, ヨーグルト(無糖)	丸パン, サラダ油	玉葱, しょうが, にんにく	571 kcal
	ふわふわ卵スープ	ベーコン, 鶏ひき肉, たまご	乾パン粉	にんじん, 玉葱, えのきたけ, こまつな	31.9 g
	ポテトのチーズ焼き	ピザチーズ	じゃがいも, サラダ油	玉葱	21.8 g
	オレンジ			オレンジ	2.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。