

令和6年6月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名		主な使用食材		
				赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
3	月	牛乳	きな粉トースト	きな粉	食パン、バター、三温糖	
			小松菜サラダ	ツナ缶	白ごま、油、三温糖	こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり
			ホワイトチャウダー	鶏肉、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
4	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			ほっけの塩焼き	ほっけ		
			パリパリポテトのサラダ		じゃがいも、油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン
5	水	牛乳	白菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ、大豆		えのきたけ、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな
			キムチチャーハン	豚肉	米、油、ごま油	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさいキムチ
			五目スープ	鶏肉、木綿豆腐	ごま油	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな
6	木	牛乳	さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも、でん粉、油、三温糖、黒ごま	
			ご飯		米、麦	
			いかのケチャップあえ	いか	油、でん粉、さとう	しょうが
			春雨サラダ		緑豆はるさめ、白ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
7	金	牛乳	卵スープ	鶏肉、たまご	でん粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
			ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
10	月	牛乳	あじさいゼリー	粉寒天、カルピス	さとう	ぶどうジュース
			★入梅献立★			
			いわしのかば焼き丼	いわし	米、麦、小麦粉、でん粉、油、三温糖、白ごま	しょうが
			野菜の梅おかか和え		三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ねり梅
11	火	牛乳	だいこんのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、みそ		えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ
			マーボー豆腐丼	豚肉、みそ、木綿豆腐	米、麦、ごま油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ
			チンゲン菜スープ	鶏肉、たまご	でん粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、ねぎ、チンゲン菜
12	水	牛乳	サーターアングー	たまご	小麦粉、三温糖、黒砂糖、油、黒ごま	
			★おはなし給食献立①★			
			ツナおろしスパゲッティ	ツナ缶	スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖	玉ねぎ、だいこん
			もやしとわかめのサラダ	わかめ	白ごま、三温糖、ごま油	もやし、こまつな、にんじん
13	木	牛乳	スイートポテト	牛乳、生クリーム	さつまいも、さとう、バター	
			イタリアンサンド	ロースハム、ピザチーズ	マーガリンパン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
			マスタードサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ
14	金	牛乳	カレースープ	鶏肉、牛乳	じゃがいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
			ご飯		米、麦	
			かぼじゃがコロッケ	鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、三温糖	玉ねぎ、かぼちゃ
			切り干し大根のサラダ		白ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干し大根
17	月	牛乳	小松菜のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ		えのきたけ、だいこん、にんじん、こまつな
			わかめご飯	炊き込みわかめ	米、麦、白ごま	
			肉じゃが	豚肉	油、じゃがいも、しらたき、三温糖	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ
18	火	牛乳	豆腐のすまし汁	鶏肉、木綿豆腐		えのきたけ、だいこん、にんじん、こまつな
			五目うどん	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖	にんじん、だいこん、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな
			きびなごの竜田揚げ	きびなご	でん粉、油	しょうが
19	水	牛乳	ちくわのサラダ	焼きちくわ	白ごま、ごま油、三温糖	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
			★食育の日献立★静岡県献立★			
			桜エビのかき揚げ丼	大豆、いか、さくらえび、たまご	米、麦、油、さつまいも、小麦粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ
			もやしとにらのナムル	しらす干し	白すりごま、ごま油、三温糖	にんじん、にら、もやし
20	木	牛乳	黒はんぺんのみそ汁	木綿豆腐、黒はんぺん、みそ		だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ
			ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
			コーンサラダ		油、さとう	キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、玉ねぎ
21	金	牛乳	メロン			メロン
			★おはなし給食献立②★			
			ハンバーグ トマトソースがけ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、たまご	油、パン粉、三温糖、でん粉	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶
			粉ふきいも	あおのり	じゃがいも	
24	月	牛乳	キャベツスープ	鶏肉		えのきたけ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
			中華丼	豚肉、いか、えび	米、麦、油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな
25	火	牛乳	さつまいもチップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ	
			ご飯		米、麦	
			お好み焼き風卵焼き	豚肉、たまご、あおのり	油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			だし醤油のおひたし	かつお節	白ごま	こまつな、はくさい、もやし、にんじん
26	水	牛乳	じゃがいものみそ汁	油揚げ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、こまつな
			ツナコーントースト	ツナ缶、ピザチーズ	食パン、マヨネーズ	玉ねぎ、コーン
			ひじきのマリネ	ロースハム、ひじき	三温糖、油	だいこん、きゅうり、にんじん
27	木	牛乳	カレーポトフ	鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			チリビーンズライス	豚肉、大豆、白いんげん豆、ひよこ豆	米、麦、油、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー
			根菜スープ	鶏肉		玉ねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、こまつな
28	金	牛乳	パイナップル			パイナップル
			ご飯		米、麦	
			あじの甘酢がけ	あじ	でん粉、油、三温糖	しょうが
			もやしのごま和え		白ごま、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく
28	金	牛乳	なすのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ		えのきたけ、にんじん、なす、ねぎ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。