



# 6月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) ※栄養価 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
3 (月)	牛乳	牛乳				582
	チャブチェ井	豚肉	米 米粒麦 春雨 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 玉ねぎ しいたけ たら にんにく	醤油 酒 みりん しょう油 トウバンジャン 塩	
	キャベツと厚揚げの味噌汁	生揚げ		キャベツ 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) みそ	
4 (火)	牛乳	牛乳				580
	カムカムご飯	大豆 ひじき 油揚げ	米 米粒麦 砂糖	にんにく	酒 みりん 塩 醤油	
	いわしのから揚げ	鱈	薄力粉 でん粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
5 (水)	牛乳	牛乳				641
	ミートソーススパゲッティ	豚肉 とり肉 チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく セロリ	ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油 塩 しょう油	
	グリーンサラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり えだまめ レモン果汁	酢 塩 しょう油 粒入りマスタード	
6 (木)	牛乳	牛乳				554
	炊き込みビビンバ	豚肉 高野豆腐	米 米サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんにく 小松菜 もやし	酒 醤油 トウバンジャン みりん 酢 一味唐辛子	
	たまごスープ	とり肉 卵	ごま油	にんにく キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	鶏がら(だし) 塩 しょう油 酒	
7 (金)	牛乳	牛乳				638
	チキンカレーライス	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく	ワイン 塩 しょう油 鶏がら(だし) カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	にんにく キャベツ きゅうり コーン	しょう油 醤油 酢	
10 (月)	牛乳	牛乳				565
	赤米ごはん		米 赤米 ごま		塩	
	鶏肉のから揚げ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
11 (火)	牛乳	牛乳				636
	ファイバージャーチャー麺	とり肉 豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんにく ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし	酒 八丁みそ みそ 醤油 トウバンジャン	
	カルピスゼリーポンチ	寒天 カルピス	砂糖	甘夏缶 りんご缶 黄桃缶 みかん缶	ワイン	
12 (水)	牛乳	牛乳				610
	バターライスと		米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ コーン パセリ	塩 しょう油 ワイン	
	鶏肉のマレンゴ風味	とり肉 Feウインナー	米サラダ油 じゃがいも 砂糖 薄力粉	にんにく にんにく マッシュルーム 玉ねぎ トマトジュース	ワイン しょう油 塩 トマトピューレ 醤油 ケチャップ ウスターソース パプリカ粉	
13 (木)	牛乳	牛乳				575
	小梅ごはん		米 米粒麦	梅しそ漬	酒	
	魚の煮付け	鱈	砂糖 でん粉	しょうが	だし昆布 醤油 みりん	
14 (金)	牛乳	牛乳				595
	厚揚げ入りホイコーロ井	生揚げ 豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン	トウバンジャン 酒 テンメンジャン 塩 醤油	
	わかめとたまごのスープ	とり肉 わかめ 卵	米サラダ油 ごま油	にんにく 玉ねぎ もやし チンゲン菜	鶏がら(だし) 酒 塩 しょう油 醤油	
17 (月)	牛乳	牛乳				586
	麦ごはん		米 米粒麦			
	おおかふりかけ	かつお節 のり	ごま		みりん 醤油 酒	
18 (火)	牛乳	牛乳				559
	黒パン		黒パン(乳使用)			
	ミートローフ	豚肉 とり肉 チーズ 卵 うずら卵	パン粉 薄力粉 米サラダ油	玉ねぎ にんにく 切干大根	塩 しょう油 ケチャップ	
19 (水)	牛乳	牛乳				563
	ツナ昆布ご飯	ツナ 昆布	米 米粒麦	しょうが	酒 みりん 塩	
	鶏肉のおろしソースかけ	とり肉	でん粉 薄力粉 なたね油	大根	酒 塩 みりん 醤油 酢	
20 (木)	牛乳	牛乳				595
	たらこスパゲッティ	たらこ いか のり	スパゲッティ 米サラダ油 バター 生クリーム	玉ねぎ	塩 しょう油 醤油	
	焼き肉サラダ	豚肉	米サラダ油 ごま油	こんにやく きゅうり キャベツ もやし にんにく	酒 醤油 酢 塩 しょう油	
21 (金)	牛乳	牛乳				563
	カラフルピラフ	ベーコン	米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン	塩 しょう油 ワイン	
	やさいとひじきのサラダ	ひじき	米サラダ油 砂糖 ごま	こんにやく 小松菜 にんにく キャベツ	酢 塩 しょう油 醤油	
24 (月)	牛乳	牛乳				566
	枝豆ご飯	ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 ごま	えだまめ	だし昆布 酒 塩	
	イカのかりん揚げ	いか	薄力粉 でん粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
25 (火)	牛乳	牛乳				584
	はちみつパン		はちみつパン(乳使用)			
	ポテトのチーズソースがけ	ハム 牛乳 チーズ	じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 生クリーム	パセリ	塩 しょう油 ワイン	
26 (水)	牛乳	牛乳				565
	冷やし中華	とり肉	中華麺 ごま油 砂糖	にんにく きゅうり もやし	けずり節(だし) 醤油 酢 みりん からし 酒	
	とうもろこし			とうもろこし	塩	
27 (木)	牛乳	牛乳				567
	きんぴらご飯	油揚げ	米 米粒麦 ごま油 砂糖	ごぼう にんにく こんにやく	酒 醤油	
	あじのピリカラフル	鱈	薄力粉 でん粉 なたね油 ごま 砂糖 ごま油	こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく	塩 しょう油 ワイン トウバンジャン 醤油 酒 酢	
28 (金)	牛乳	牛乳				556
	ジャンバラヤ	とり肉 Feウインナー えび	米 米粒麦 バター 米サラダ油	玉ねぎ トマト缶 コーン 赤ピーマン ピーマン	鶏がら(だし) トマトピューレ ワイン 塩 しょう油 パプリカ粉 チリパウダー	
	シャキシャキサラダ		米サラダ油 ごま	きゅうり キャベツ おかひじき にんにく	酢 塩 しょう油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。