



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) 2人分 (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	
1 (木)	牛乳	牛乳				553
	アスパラとチキンのスパゲッティ	ベーコン 鶏肉 のり	スパゲッティ オリーブ油 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ アスパラガス	赤唐辛子 ワイン 塩 こしょう 醤油	
	バリバリサラダ	海藻ミックス	米サラダ油 ごま油 ワンタンの皮 なたね油	キャベツ きゅうり にんじん もやし サラダこんにゃく	穀物酢 塩 こしょう 醤油	
2 (金)	牛乳	牛乳				579
	カムカムごはん	いり大豆 ひじき 油揚げ	米	にんじん	酒 みりん 塩 三温糖 醤油	
	いわしのから揚げ ナムル	いわし	薄力粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	しょうが 切干大根 もやし 小松菜 にんにく	醤油 ラー油	
5 (月)	牛乳	牛乳				580
	麦ごはん		米 米粒麦			
	厚揚げ入り回鍋肉	生揚げ 豚肉	米サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	トウバンジャン 酒 テンメンジャン たけのこ ビーマン 塩 醤油	
6 (火)	中華風卵スープ	わかめ 鶏肉 卵	ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	25.5
	牛乳	牛乳				
	カラフルピラフ	Feウインナー ベーコン	米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ マッシュルーム コーン 赤ピーマン ピーマン	塩 こしょう ワイン	
7 (水)	やさいとひじきのサラダ	ひじき	米サラダ油 ごま 三温糖	サラダこんにゃく 小松菜 にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう 醤油	16.3
	マスカットゼリー		マスカットゼリー(ゼラチン不使用)			
	牛乳	牛乳				
8 (木)	はちみつパン		はちみつパン(乳使用)			588
	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 こしょう ワイン	
	サラダスープ	鶏肉	米サラダ油	玉ねぎ セロリ レタス トマト	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
9 (金)	牛乳	牛乳				635
	小梅ごはん	のり	米 米粒麦	梅	酒	
	魚の煮付け	鯖	砂糖 でん粉	しょうが	だし昆布 醤油 みりん	
12 (月)	ごま味噌和え	竹輪(卵白不使用)	砂糖 ごま	切干大根 小松菜 キャベツ にんじん	醤油 みそ	24.4
	牛乳	牛乳				
	とりねぎ丼	鶏肉 高野豆腐	でん粉 なたね油 砂糖	長ねぎ	醤油 みりん 酒 一味唐辛子	
13 (火)	厚揚げとなすのみそ汁	生揚げ		玉ねぎ なす 小松菜	煮干し(だし) みそ	24.8
	牛乳	牛乳				
	ファイバージャージャー麺	鶏肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし	酒 みそ 醤油 トウバンジャン	
14 (水)	カルピスゼリーポンチ	寒天 カルピス	砂糖	甘夏缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 みかん缶	ワイン	28.4
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 米粒麦			
15 (木)	おかかふりかけ	かつお節	ごま		みりん 醤油 酒	563
	肉じゃが	豚肉	米サラダ油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん こんにゃく	酒 醤油 みりん	
	磯の香和え	のり		ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ	醤油 酒 みりん	
16 (金)	牛乳	牛乳				615
	バターライス		米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ コーン パセリ	塩 こしょう ワイン	
	鶏肉のマレngo風味	鶏肉 Feウインナー	じゃがいも 砂糖 米サラダ油 薄力粉	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ トマトジュース	こしょう 塩 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 醤油 パプリカ	
19 (月)	フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり	ワイン 塩 こしょう 酢	21.8
	牛乳	牛乳				
	枝豆ごはん	ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 ごま	枝豆	だし昆布 酒 塩	
20 (火)	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	571
	小松菜のからしあえ		ごま油	小松菜 にんじん もやし	醤油 からし	
	牛乳	牛乳				
21 (水)	スパゲッティ		スパゲッティ 米サラダ油		塩	665
	ミートソース	豚肉 鶏肉 チーズ	米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 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 こしょう	
	ハムと大根のサラダ		砂糖 米サラダ油	大根 にんじん キャベツ きゅうり	こしょう 酢 醤油	
22 (木)	牛乳	牛乳				615
	麦ごはん		米 米粒麦			
	とり肉と野菜の甘酢和え	高野豆腐 鶏肉	でん粉 なたね油 米サラダ油 砂糖	しょうが にんじん ビーマン 椎茸 たけのこ 玉ねぎ	酒 醤油 ケチャップ 中濃ソース 酢	
23 (金)	きゅうりの中華和え		ごま油 砂糖	きゅうり にんじん こんにゃく	酒 醤油 塩 一味唐辛子	20.2
	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	ベーコン Feウインナー	米 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン コーン	塩 こしょう ワイン ウスターソース 醤油 カレー粉	
24 (火)	野菜スープ	鶏肉	米サラダ油	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	21.8
	ヨーグルト					
	牛乳	牛乳				
25 (水)	冷やし中華		中華麺 ごま油			567
	鶏肉	砂糖 ごま油		にんじん きゅうり もやし	けずり節(だし) 醤油 酢 みりん からし 酒	
	どうもろこし					
26 (木)	牛乳	牛乳				600
	ゆかりごはん		米 米粒麦 ごま	ゆかり		
	あじのピリカラフル	あじ	薄力粉 でん粉 なたね油 ごま 砂糖 ごま油	小ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン にんにく	塩 こしょう ワイン トウバンジャン 醤油 酒 酢	
27 (火)	キャベツとかぶの即席漬け			キャベツ にんじん かぶ	塩 醤油	22.9
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 米粒麦			
28 (水)	骨太ふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 昆布	ごま 砂糖		酢 醤油 みりん	563
	五目煮	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごま油 砂糖	こんにゃく ごぼう にんじん 干し椎茸	酒 醤油 みりん	
	ほうれん草のおひたし		砂糖	ほうれんそう もやし にんじん	醤油 みりん 酒	
29 (木)	牛乳	牛乳				600
	コッペパン		コッペパン(乳使用)			
	キーマカレー	豚肉	米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト トマトジュース	塩 カレー粉 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー 中濃ソース ウスターソース 醤油	
30 (金)	ごぼうサラダ		ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	酢 醤油	24.3
	青うめゼリー		青うめゼリー(ゼラチン不使用)			
	牛乳	牛乳				
31 (火)	炊き込みビビンバ	豚肉 高野豆腐	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 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	578
	春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 チンゲンサイ	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
	冷凍みかん			みかん		
32 (水)	牛乳	牛乳				557
	ツナ昆布ごはん	ツナ 塩昆布	米 米粒麦	しょうが	酒 みりん 塩	
	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉	でん粉 なたね油	大根	酒 塩 みりん 醤油 酢	
33 (木)	牛乳	牛乳				557
	冷やしきつねうどん		うどん			
	油揚げ	砂糖		干し椎茸 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 醤油 酒 みりん 塩	
34 (金)	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉	米サラダ油 砂糖 でん粉	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ	酒 みりん 醤油 塩	23.3
	牛乳	牛乳				
	ジャンバラヤ	鶏肉 Feウインナー えび	米 米粒麦 バター 米サラダ油	玉ねぎ ホールトマト コーン 赤ピーマン ビーマン	鶏がら(だし) トマトピューレ ワイン 塩 こしょう パプリカ チリパウダー	
35 (土)	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 にんじん	酢 塩 こしょう	20.0

※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。