

6月予定献立表

令和3年6月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事等	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	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
1火		揚げパン(きなこ)	○	きなこ	コッパン 油 砂糖		612 753.6 23.3 28.3
		ポークビーンズ		豚肉 大豆 チーズ	油 ジャガイモ 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト	
		ピクルスサラダ			オリーブ油 砂糖	大根 人参 きゅうり セロリ	
2水		マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 砂糖 油 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ いら	633 780.9 23.9 29.1
		春雨サラダ		ハム	春雨 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
3木		発芽玄米ご飯	○		米 発芽玄米		594 730.2 32.4 40.1
		あじのさんが焼き		あじ 豚肉 卵 みそ のり	小麦粉	ねぎ しょうが	
		ちんげん菜のごま酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし ちんげん菜	
		沢煮梅		豚肉		人参 大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	
4金	虫歯予防献立	かみかみかき揚げ丼	○	じゃこ いか 大豆 卵	米 さつまいも 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 春菊	702 870.6 25.5 31.2
		かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ みそ	油	大根 かぼちゃ ねぎ	
		キャベツとじゃこのレモン和え		ちりめんじゃこ	砂糖 油	大根 キャベツ 人参 レモン果汁	
7月		ご飯	○		米		605 744.5 23.8 28.9
		肉豆腐		豚肉 焼き豆腐	油 こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参	
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり	
		手作りなめたけ			砂糖	えのき	
8火		ミートソーススパゲッティ	○	豚肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	644 795.2 26.0 31.8
		いもかぼサラダ		ベーコン	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	
		さくらんぼ				さくらんぼ	
9水		五目ご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	人参 たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	602 740.6 22.3 27.0
		シャキシャキ和え			砂糖 油	切干大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり	
		さつま汁		豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	
10木		ご飯	○		米		630 777 24.2 29.5
		ほっけのから揚げ(ナリス)		ほっけ	でんぷん 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	
		白菜の中華サラダ		ハム	ごま油 砂糖	白菜 もやし 人参 きゅうり	
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜	
11金	入梅献立	枝豆ご飯	○		米	枝豆	692 857.6 24.4 29.7
		五目うま煮		豚肉 みそ 生揚げ	油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ	
		ゆず風味お浸し		かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず	
		あじさいゼリー		寒天 カルピス	砂糖	ぶどうジュース ももジュース	
14月		ご飯	○		米		613 754.9 20.9 25.2
		チキンの洋風てり焼き		鶏肉 みそ	砂糖	ねぎ にんにく しょうが	
		バターコーンポテト			ジャガイモ バター	コーン	
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ	
15火	1・2年生 遠足	豚肉とごぼうのおこわ	○	豚肉 油揚げ	米 もち米 油 砂糖	ごぼう 人参	614 756.2 24.3 29.6
		野菜のピリ辛和え		油 ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ		
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ	
16水		五目チャーハン	○	豚肉	米 油 ごま油	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	582 714.6 20.7 24.9
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 油 ごま油	人参 干し椎茸 しょうが ねぎ 小松菜	
		冷凍みかん				冷凍みかん	
17木		ご飯	○		米		565 692.5 24.4 29.7
		鮭の照り焼き		さけ			
		キャベツの甘酢和え			砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	
		みそ汁		わかめ みそ	あらめ 麩	えのき ねぎ	
18金		みそラーメン	○	豚肉 なたと みそ	蒸し中華麺	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ コーン たけのこ	654 808.2 24.2 29.5
		白菜のピリ辛揚げ		ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ		
		さつまいもチップス		さつまいも 油			
21月		チキンライス	○	鶏肉	米 油 バター	トマトジュース 人参 玉ねぎ コーン グリンピース	647 799.1 21.9 26.5
		ポテトポタージュ		牛乳 生クリーム	バター ジャガイモ	玉ねぎ	
		ツナサラダ		ツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
22火		ご飯	○		米		606 745.8 22.6 27.4
		のりの佃煮		のり ひじき	砂糖		
		筑前煮		鶏肉 さつま揚げ	油 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	ごぼう たけのこ れんこん 人参 干し椎茸 さやいんげん	
		野菜とひじきの和え物		ひじき	油	キャベツ きゅうり もやし	
23水	E組 移動教室	こぎつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	627 773.1 23.7 28.8
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく ジャガイモ	人参 大根 ねぎ	
		糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	
24木		ミルクパン	○		ミルクパン		621 765.3 23.8 28.9
		チリコンカン		豚肉 大豆 いんげん豆	油 砂糖 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶	
25金	3年生 社会科見学	発芽玄米入りご飯	○		米 発芽玄米		600 738 22.8 27.6
		あじの南蛮漬け		あじ	でんぷん 油 砂糖	ねぎ	
		野菜のピリ辛和え			油 ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ	
		みそ汁		みそ	ジャガイモ	玉ねぎ ねぎ	
28月	渋谷 ワンダフル給食	鶏もも肉の煮込みグレモラータ仕立て	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	米 バター オリーブ油 小麦粉	玉ねぎ ブロッコリー パセリ レモン にんにく	668 826.4 27.3 33.5
		イタリ風マセドアンサラダ			ジャガイモ オリーブ油	パプリカ きゅうり レモン果汁	
29火		ご飯	○		米		628 774.4 25.8 31.5
		さばのみそ煮		さば みそ	砂糖 でんぷん	しょうが ねぎ	
		小松菜ともやしのお浸し				小松菜 もやし 人参	
		すまし汁		豆腐		大根 人参 ねぎ	
30水	7・8年 校外学習	ビーンズドライカレー	○	豚肉 大豆 レンズ豆	米 バター 油 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ グリンピース	644 795.2 22.5 27.3
		ごぼうサラダ			砂糖 卵不使用マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり	
		ジョア(フレーン)		ジョア			

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おきください。