

6月予定献立表

令和6年6月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	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	材料	
							たんぱく質	たんぱく質
3月	鯉の日献立	ご飯	○		米		594	730
		鯉のさんが焼き		あじすり身 豚肉 みそ のり	ねぎ しょうが	32.3	40.0	
		チンゲン菜のごま酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし チンゲン菜		
		みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ねぎ			
4火		みそラーメン	○	豚肉 なたと みそ	中華麺 油 ごま油	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	583	716
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ	23.1	28.0
		さつまいもチップス			さつまいも 油			
5水		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	615	758
		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	29.3	36.1
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ		
6木	梅の日献立	ハヤシライス	○	豚肉	米 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマトビュール	688	852
		マセドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	19.9	23.9
		梅ゼリー			砂糖	梅みつ		
7金		ご飯	○		米		648	800
		手作りなめたけ			砂糖	えのき	29.1	35.8
		肉豆腐		豚肉 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		
10月	入梅献立	枝豆ご飯	○		米	枝豆	661	817
		五目うま煮		豚肉 みそ 生揚げ	油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ	26.9	33.0
		白菜と小松菜のお浸し				白菜 小松菜		
		あじさいゼリー		寒天 カルピス	砂糖	ぶどうジュース りんごジュース		
11火		ご飯	○		米		697	864
		コロケ		豚肉 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ	21.8	26.3
		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		
		みそ汁		わかめ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ		
12水	パンの日献立	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン 油 砂糖		602	741
		ポークビーンズ		豚肉 大豆 チーズ	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマトビュール	23.6	28.7
		ビュルスサラダ			オリブ油 砂糖	大根 人参 きゅうり セロリ		
13木		ホイコー丼	○	豚肉 みそ	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン パプリカ ねぎ	641	791
		ニラ玉スープ		鶏肉 卵	でんぷん	人参 しめじ いら	28.1	34.5
		小玉スイカ				小玉スイカ		
		ショア		ショア				
14金		ご飯	○		米		596	733
		鯖のみそ煮		さば みそ	砂糖	しょうが ねぎ	25.6	31.3
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	砂糖 ごま	人参 きゅうり 小松菜		
		すまし汁		豆腐		大根 人参 ねぎ		
17月		豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ 白菜キムチ いら	629	776
		トックスープ		卵 ベーコン	トック でんぷん	人参 もやし ねぎ しょうが	23.8	28.9
		ナムル			砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
18火		ご飯	○		米		610	751
		鯖の竜田揚げ		さわら	でんぷん 油		24.6	30.0
		もやしのごま風味			ごま	もやし きゅうり 人参		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ		
19水		ミートソースパゲッティ	○	豚肉 チーズ	スパゲッティ オリブ油 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトビュール マッシュルーム	693	859
		じゃがいものフレンチサラダ			じゃがいも 油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり	28.1	34.5
		メロン				メロン		
20木		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	589	724
		沢煮椀		豚肉		人参 大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	25.5	31.2
		小松菜ともやしのお浸し				小松菜 もやし 人参		
21金		ご飯	○		米		608	748
		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	23.0	27.9
		バターコーンポテト			じゃがいも 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		
24月		ミルクパン	○		ミルクパン		654	808
		チリコンカン		豚肉 大豆 白いんげん豆	油 砂糖 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトビュール	24.0	29.2
		フルーツ白玉			白玉団子 砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン果汁		
25火	ワンダフル給食	元気もりもり丼	○	豚肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ パプリカ いら にんにく しょうが	695	862
		もずくのすまし汁		鶏肉 もずく	でんぷん	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ	23.7	28.8
		さくらんぼ				さくらんぼ		
26水		豚の生姜焼き丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン	643	794
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり	29.1	35.8
		石狩汁		豆腐 さけ みそ	こんにゃく じゃがいも バター	人参 大根 干し椎茸 ねぎ		
27木		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 マッシュルーム グリンピース	599	737
		ミートボールスープ		鶏肉	でんぷん	玉ねぎ しょうが 人参 白菜 ほうれん草	25.6	31.3
		さっぱりポテトサラダ		まぐろツナ	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり		
28金	佃煮の日献立	ご飯	○		米		589	724
		のりの佃煮		のり ひじき	砂糖		23.1	28.0
		筑前煮		鶏肉 さつま揚げ	油 じゃがいも 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		

※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。