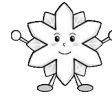


令和元年6月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃

栄養士 水嶋 沙也佳

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる	エネルギーの	体の調子をととのえる	
				もとなるもの	もとなるもの	もとなるもの	
赤	黄	緑					
4 (火)	青大豆と茎わかめごはん		豆あじのカレー揚げ かみかみ汁	牛乳 青大豆 ちりめんじゃこ 豆あじ 鶏肉 打ち豆 うす削り節	七分つき米 なたね油 白ごま かたくり粉 糸こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ水煮 ねぎ	600 24.6
5 (水)	焼きそば		ブロッコリーの中華炒め わかめポテト	豚肉 鶏肉 たきこみわかめ	むし中華めん なたね油 ごま油 じゃがいも	りんごジュース にんじん 玉葱 キャベツ りよくとうもやし ブロッコリー 冷凍ホールコーン	572 17.4
6 (木)	もろこしごはん		鮭のレモンソース みそバター汁	牛乳 鮭 豚肉 白みそ うす削り節	七分つき米 もち米 かたくり粉 なたね油 三温糖 じゃがいも 有塩バター ごま油	冷凍ホールコーン レモン りよくとうもやし 玉葱 にんじん にんにく	655 27.0
7 (金)	キムチチャーハン		ししゃもの南蛮づけ 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 豆腐 たまご	七分つき米 なたね油 白ごま 小麦粉 かたくり粉 三温糖	にんじん 白菜キムチ ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 きくらげ こまつな	625 26.8
10 (月)	ひじきごはん		鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが炒め煮	牛乳 大豆 干ひじき 油揚げ 鮭 豚肉 凍り豆腐 打ち豆 厚削り節	七分つき米 もち米 なたね油 糸こんにゃく じゃがいも 板こんにゃく 三温糖	にんじん 干し椎茸 玉葱 さやいんげん	693 33.1
11 (火)	梅じゃこごはん		魚のから揚げ香味ソースかけ みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ ホキ 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 白ごま 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 にんじん えのきたけ キャベツ	635 26.4
12 (水)	トマトラーメン		変わりサモサ 果物(フラム)	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ ツナ チーズ	むし中華めん なたね油 三温糖 しょうごの皮 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが ねぎ ホールトマト缶 にんじん はくさい りよくとうもやし ほうれんそう 玉葱 パセリ フラム	602 25.3
13 (木)	バジルチキンライス		カレースープ オレンジチョコチップケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ たまご	七分つき米 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 有塩バター 上白糖 チョコチップ	にんにく 玉葱 にんじん ねぎ パセリ こまつな オレンジジュース	695 22.2
14 (金)	じゃこチーズトースト		ポテトのスープ煮 ピクルス	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ 鶏肉 うずら卵水煮	食パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ なたね油 上白糖	玉葱 にんじん マッシュルーム だいこん パセリ きゅうり セロリー 赤ピーマン 黄ピーマン	574 25.3
17 (月)	ピビンバ		わかめスープ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ 鶏肉 豆腐 打ち豆 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 白ごま	しょうが にんにく 切干しだいこん こまつな にんじん りよくとうもやし ねぎ とうもろこし	642 26.6
18 (火)	ソイ丼		ごま豆乳スープ 果物(メロン)	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 豆乳	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖 緑豆はるさめ 白ねりごま	青ピーマン 玉葱 にんじん こまつな 本しめじ メロン	663 25.0
19 (水)	糰うどん		天ぷら (ちくわ、かぼちゃ) ゆでまんじゅう	牛乳 油揚げ 一分切り昆布 厚削り節 焼き竹輪 たまご ゆで小豆	生うどん 三温糖 小麦粉 上新粉 なたね油 白玉粉	ねぎ こまつな だいこん にんじん かぼちゃ	669 22.5
20 (木)	セルフウインナーサンド		トマトとたまごのスープ カレービーンズ	牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン たまご 大豆	コッパン なたね油 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ 玉葱 トマト こまつな セロリー	666 29.0
21 (金)	にんじんごはん		たこキャベしゅうまい 肉豆腐	牛乳 豚肉 たこ 凍り豆腐 豆腐 打ち豆	七分つき米 ごま油 白ごま かたくり粉 しゅうまいの皮 なたね油 三温糖	にんじん 干し椎茸 玉葱 キャベツ 本しめじ こまつな ねぎ にんにく	700 30.7
24 (月)	シシジューシー		イナムドッチ にんじんシリシリ	牛乳 うす削り節 豚肉 細切り昆布 かまぼこ 生揚げ 白みそ ツナ たまご	七分つき米 なたね油 三温糖 白ごま 板こんにゃく	にんじん 干し椎茸 だいこん こまつな	635 25.6
25 (火)	焼肉チャーハン		春巻き サンラータンスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 ごま油 三温糖 なたね油 白ごま 緑豆はるさめ 小麦粉 春巻きの皮 かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな たけのこ水煮 干し椎茸 にら きくらげ りよくとうもやし トマト チンゲンツァイ	665 28.4
26 (水)	なすとトマトのスパゲッティ		わかめサラダ レモンのカフェケーキ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 生クリーム たまご	スパゲッティ なたね油 三温糖 ホットケーキミックス 上白糖 有塩バター	なす 玉葱 にんじん しょうが にんにく セロリー ホールトマト缶 パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ レモン	706 24.0
27 (木)	小平夏野菜カレー		グリーンサラダ 果物(すいか)	牛乳 鶏肉 レンズまめ	七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん なす 青ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ こまつな きゅうり えだまめ 小玉すいか	697 22.2
28 (金)	わかめごはん		かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ 冬瓜のすまし汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ 豚肉 たまご 豆腐 打ち豆 うす削り節	七分つき米 白ごま じゃがいも 有塩バター 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 なたね油 かたくり粉	かぼちゃ 玉葱 にんじん キャベツ とうがん しょうが 干し椎茸 えのきたけ こまつな	686 25.4

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

〈今月の地場野菜〉

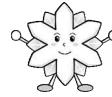
じゃがいも ほうれんそう なす
きゅうり だいこん モロッコいんげん
ブロッコリー とうもろこし キャベツ
こまつな ピーマン たまねぎ
にんじん トマト かぼちゃ

★読書月間コラボメニュー★

大人気の本、『はらぺこあおむし』とコラボです！
あおむしが食べたいろいろな果物や、チーズにウインナーにケーキ
などなど・・・
アレンジして給食に登場します！！
あおむしのようにいろいろなものをたくさん食べて大きくなりましょう！！

コラボメニュー
は太字になって
います！

令和元年6月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃

栄養士 水嶋 沙也佳

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる もとになるもの	エネルギーの もとになるもの	体の調子をととのえる もとになるもの	
				赤	黄	緑	
4 (火)	青大豆と茎わかめのごはん		豆あじのカレー揚げ かみかみ汁	牛乳 青大豆 ちりめんじゃこ 豆あじ 鶏肉 打ち豆 うす削り節	七分つき米 なたね油 白ごま かたくり粉 糸こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ水煮 ねぎ	600 24.6
5 (水)	焼きそば		ブロッコリーの中華炒め わかめポテト	豚肉 鶏肉 たきこみわかめ	むし中華めん なたね油 ごま油 じゃがいも	りんごジュース にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもやし ブロッコリー 冷凍ホールコーン	572 17.4
6 (木)	もろこしごはん		鮭のレモンソース みそバター汁	牛乳 鮭 豚肉 白みそ うす削り節	七分つき米 もち米 かたくり粉 なたね油 三温糖 じゃがいも 有塩バター ごま油	冷凍ホールコーン レモン りょくとうもやし 玉葱 にんじん にんにく	655 27.0
7 (金)	キムチチャーハン		ししゃもの南蛮づけ 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 豆腐 たまご	七分つき米 なたね油 白ごま 小麦粉 かたくり粉 三温糖	にんじん 白菜キムチ ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 きくらげ こまつな	625 26.8
10 (月)	ひじきごはん		鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが炒め煮	牛乳 大豆 干ひじき 油揚げ 鮭 豚肉 凍り豆腐 打ち豆 厚削り節	七分つき米 もち米 なたね油 糸こんにゃく じゃがいも 板こんにゃく 三温糖	にんじん 干し椎茸 玉葱 さやいんげん	693 33.1
11 (火)	梅じゃこごはん		魚のから揚げ薬味ソースかけ みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ ホキ 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 白ごま 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 にんじん えのきたけ キャベツ	635 26.4
12 (水)	トマトラーメン		変わりサモサ 果物(プラム)	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ ツナ チーズ	むし中華めん なたね油 三温糖 しょうごの皮 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが ねぎ ホールトマト缶 にんじん はくさい りょくとうもやし ほうれんそう 玉葱 パセリ プラム	602 25.3
13 (木)	バジルチキンライス		カレースープ オレンジチョコチップケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ たまご	七分つき米 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 有塩バター 上白糖 チョコチップ	にんにく 玉葱 にんじん ねぎ パセリ こまつな オレンジジュース	695 22.2
14 (金)	じゃこチーズトースト		ポテトのスープ煮 ピクルス	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ 鶏肉 うずら卵水煮	食パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ なたね油 上白糖	玉葱 にんじん マッシュルーム だいこん パセリ きゅうり セロリー 赤ピーマン 黄ピーマン	574 25.3
17 (月)	ビビンバ		わかめスープ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ 鶏肉 豆腐 打ち豆 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 白ごま	しょうが にんにく 切干しだいこん こまつな にんじん りょくとうもやし ねぎ とうもろこし	642 26.6
18 (火)	ソイ丼		ごま豆乳スープ 果物(メロン)	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 豆乳	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖 緑豆はるさめ 白ねりごま	青ピーマン 玉葱 にんじん こまつな 本しめじ メロン	663 25.0
19 (水)	糰うどん		天ぷら (ちくわ、かぼちゃ) ゆでまんじゅう	牛乳 油揚げ 一分切り昆布 厚削り節 焼き竹輪 たまご ゆで小豆	生うどん 三温糖 小麦粉 上新粉 なたね油 白玉粉	ねぎ こまつな だいこん にんじん かぼちゃ	669 22.5
20 (木)	セルフウィナーサンド		トマトとたまごのスープ カレービーンズ	牛乳 ウィナーソーセージ ベーコン たまご 大豆	コッパン なたね油 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ 玉葱 トマト こまつな セロリー	666 29.0
21 (金)	にんじんごはん		たこキャベしゅうまい 肉豆腐	牛乳 豚肉 たこ 凍り豆腐 豆腐 打ち豆	七分つき米 ごま油 白ごま かたくり粉 しゅうまいの皮 なたね油 三温糖	にんじん 干し椎茸 玉葱 キャベツ 本しめじ こまつな ねぎ にんにく	700 30.7
24 (月)	シシジューシー		イナムドッチ にんじんシリシリ	牛乳 うす削り節 豚肉 細切り昆布 かまぼこ 生揚げ 白みそ ツナ たまご	七分つき米 なたね油 三温糖 白ごま 板こんにゃく	にんじん 干し椎茸 だいこん こまつな	635 25.6
25 (火)	焼肉チャーハン		春巻き サンラータンスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 ごま油 三温糖 なたね油 白ごま 緑豆はるさめ 小麦粉 春巻きの皮 かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな たけのこ水煮 干し椎茸 にら きくらげ りょくとうもやし トマト チンゲンツァイ	665 28.4
26 (水)	なすとトマトのスパゲッティ		わかめサラダ レモンのカップケーキ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 生クリーム たまご	スパゲッティ なたね油 三温糖 ホットケーキミックス 上白糖 有塩バター	なす 玉葱 にんじん しょうが にんにく セロリー ホールトマト缶 パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ レモン	706 24.0
27 (木)	小平夏野菜カレー		グリーンサラダ 果物(すいか)	牛乳 鶏肉 レンズまめ	七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん なす 青ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ こまつな きゅうり えだまめ 小玉すいか	697 22.2
28 (金)	わかめごはん		かぼちゃコロッケ ゆでキャベツ 冬瓜のすまし汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ 豚肉 たまご 豆腐 打ち豆 うす削り節	七分つき米 白ごま じゃがいも 有塩バター 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 なたね油 かたくり粉	かぼちゃ 玉葱 にんじん キャベツ とうがん しょうが 干し椎茸 えのきたけ こまつな	686 25.4