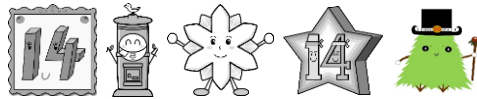


令和3年6月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

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		
1 (火)	青大豆と荳わかめごはん		いかの照り焼き かみかみ汁	牛乳 青大豆 荳わかめ ちりめんじゃこ いか 鶏肉 うす削り節	七分つき米 なたね油 白こま 糸こんにゃく	ごぼう にんじん もろっこいんげん たけのこ水煮 ねぎ しょうが	575 28.2	
2 (水)	もろこしごはん		鮭のバター焼き じゃがいものみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 もち米 ノンエッグマヨネーズ 有塩バター じゃがいも	冷凍ホールコーン レモン こまつな えのきたけ ねぎ	596 26.2	
3 (木)	焼きそば		ブロッコリーの中華炒め ベイクドポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ	むし中華めん なたね油 ごま油 じゃがいも 有塩バター	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 パセリ	648 25.0	
4 (金)	レタスチャーハン		きびなごの南蛮漬け 中華スープ	牛乳 たまご 豚肉 きびなご 鶏肉	七分つき米 おおむぎ なたね油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 緑豆はるさめ	にんにく 玉葱 レタス ねぎ にんじん たけのこ水煮 きくらげ こまつな	582 21.7	
7 (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	692 33.2	
8 (火)	じゃこチースト		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 うすら卵水煮	食パン 上白糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも なたね油	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	573 25.4	
9 (水)	トマトラーメン		かわりサモサ はちみつレモンゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ ツナレトルト チーズ アガー	牛乳 中華めん なたね油 三温糖 きょうざの皮 じゃがいも 小麦粉 上白糖 はちみつ	にんにく しょうが ねぎ ホールトマト缶 にんじん キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう 玉葱 パセリ りんごジュース レモン	612 25.1	
10 (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 三温糖 チョコチップ ホットケーキミックス 有塩バター 上白糖	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	692 22.2	
11 (金)	ちりめん梅ごはん		魚のから揚げ薬味ソース 豆腐とわかめのみそ汁	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 白いりごま 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 カリカリ梅	637 26.5	
14 (月)	中華丼		わかめスープ 豆腐ドーナツ	牛乳 いか 豚肉 うすら卵 わかめ 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 なたね油 かたくり粉 ごま油 ホットケーキミックス	しょうが にんにく にんじん 玉葱 たけのこ水煮 はくさい 干し椎茸 チンゲンツァイ ねぎ	714 26.7	
15 (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	664 25.1	
16 (水)	ごはん		鯉と芋の甘辛煮 大根とにんじんのみそ汁 小平ゆでまんじゅう	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ うす削り節 あんこ	七分つき米 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも なたね油 三温糖 白玉粉	しょうが 冷凍ホールコーン だいこん こまつな にんじん キャベツ ねぎ	746 28.5	
17 (木)	レースンハニートースト		トマトと卵のスープ カレービーンズ	牛乳 ベーコン たまご 大豆	ぶどうパン マーガリン はちみつ なたね油 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 トマト こまつな セロリー	659 24.9	
18 (金)	小平糰うどん		天ぷら (ちくわ・かぼちゃ) 冷凍みかん	牛乳 油揚げ 昆布 厚削り節 焼き竹輪 たまご	生うどん 三温糖 小麦粉 上新粉 なたね油	ねぎ こまつな だいこん にんじん かぼちゃ 冷凍みかん	570 20.2	
21 (月)	たこめし		白身魚と大豆の揚げ煮 果物(すいか)	牛乳 たこ 大豆 ホキ 赤みそ	七分つき米 じゃがいも かたくり粉 なたね油 三温糖	しょうが にんにく 玉葱 赤ピーマン 冷凍ホールコーン 小玉すいか	623 29.0	
22 (火)	シンジュージー		イナムドッチ にんじんしりしり	牛乳 うす削り節 豚肉 昆布 かまぼこ 生揚げ 白みそ ツナレトルト たまご	七分つき米 なたね油 三温糖 白いりごま 板こんにゃく 白すりごま	にんじん 干し椎茸 だいこん こまつな	635 25.7	
23 (水)	ごはん		春巻き スーラータン 華風きゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うす削り節 たまご	七分つき米 なたね油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 小麦粉 春巻きの皮 かたくり粉	たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが いら にんじん 生椎茸 りょくとうもやし トマト チンゲンツァイ きゅうり	596 20.9	
24 (木)	小平夏野菜カレー		グリーンサラダ フルーツポンチ	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 なす にんじん スッキーニ かぼちゃ トマト キャベツ こまつな きゅうり えだまめ パイナップル缶 みかん缶 黄桃缶	760 22.3	
25 (金)	なすとトマトの スパゲッティ		ごぼうサラダ レモンのカッパケーキ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム たまご	スパゲッティ 三温糖 なたね油 白すりごま ノンエッグマヨネーズ 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 ごぼう きゅうり キャベツ レモン	715 23.6	
28 (月)	野菜ピラフ		フライドチキン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 鶏肉 豆乳 ベーコン	七分つき米 なたね油 有塩バター 小麦粉 コーンフレーク ソーダクラッカー オリブ油 じゃがいも マカロニ	玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ホールトマト缶 パセリ	784 27.1	
29 (火)	チンジャオロース丼		春雨スープ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 かたくり粉	玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 青ピーマン しょうが ねぎ こまつな とうもろこし	642 26.8	
30 (水)	枝豆ごはん		かじきの竜田揚げ 野菜のごまあえ 冷凍みかん	牛乳 ちりめんじゃこ めかじき	七分つき米 白いりごま かたくり粉 小麦粉 なたね油 三温糖	えだまめ しょうが りょくとうもやし キャベツ にんじん 冷凍みかん	604 24.9	

※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 だいこん たまねぎ なす
きゅうり とうもろこし かぼちゃ トマト
ブロッコリー ピーマン にんにく
こまつな スッキーニ モロっこいんげん
にんじん



★読書月間コラボメニュー★

大人気の本、『はらぺこあおむし』『ハムとケロの日曜日』
『つるばら村のパン屋さん』などなど…いろいろな本とコラボした給食が登場しま
す！
全て図書室に置いてある本なのでぜひ読んでみてください☆

コラボメニュー
は太字になって
います！