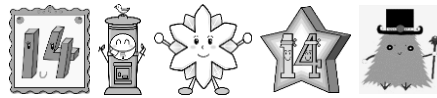


令和4年6月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 小林 広二

栄養士 水嶋 沙也佳

日 曜日	献立名			主な材料とその動き			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	
				もともになるもの	もともになるもの	もともになるもの	
赤	黄	緑					
1 (水)	セルフフィッシュバーガー		ポテトチャウダー くだもの 果物(美生柑)	牛乳/モウカサメ/たまご/ベーコン/ひよこまめ/生クリーム	パン/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/なたね油/じゃがいも/有塩バター	キャベツ/玉葱/にんじん/マッシュルーム/美生柑	703 30.0
2 (木)	海鮮ピラフ		ミネストローネ ★スパニッシュオムレツ	牛乳/むきえび/いか/レンズまめ/たまご	七分つき米/なたね油/有塩バター/オリーブ油/じゃがいも	玉葱/にんじん/マッシュルーム/冷凍グリーンピース/冷凍ホールコーン/にんにく/セロリー/キャベツ/ホルトマト缶/パセリ/ほうれんそう	592 25.0
3 (金)	ごはん つくだに 佃煮		豆腐ハンバーグ和風ソース 野菜ソテー けんちん汁	牛乳/塩ふき昆布/ちりめんじゃこ/おかつ/削り/豆腐/豚肉/うす削り節	七分つき米/白ごま/三温糖/なたね油/生パン粉/上白糖/じゃがいも/ごま油	玉葱/だいこん/しょうが/にんにく/にんじん/冷凍ホールコーン/キャベツ/ほうれんそう/ごぼう/ねぎ/こまつな	638 26.9
6 (月)	青大豆と茎わかめのごはん		豆あじのからあげ 焼き豆腐の中華煮	牛乳/青大豆/豆あじ/焼き豆腐/豚肉/うす卵水煮/打ち豆	七分つき米/なたね油/白ごま/小麦粉/かたくり粉/ごま油	しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/はくさい/干し椎茸/チンゲンツアイ	621 29.6
7 (火)	麦ごはん		チキンチキンごぼう おひたし 五目汁	牛乳/鶏肉/油揚げ/豆腐/うす削り節	七分つき米/おむぎ/かたくり粉/なたね油/三温糖/白ごま/板こんにゃく/じゃがいも	ごぼう/冷凍えだまめ/こまつな/キャベツ/にんじん/だいこん/ほんしめじ	640 24.9
8 (水)	黒砂糖パン		とらのトマト煮 ★かぼちゃグラタン	牛乳/とら豆/鶏肉/レンズまめ/ピザチーズ	黒砂糖パン/じゃがいも/なたね油/三温糖/マカロニ/小麦粉/有塩バター	にんにく/セロリー/玉葱/にんじん/マッシュルーム/かぼちゃ	680 29.7
9 (木)	五穀ごはん		きんぴらコロッケ キムチ豚汁	牛乳/小豆/豚肉/豆腐/赤みそ/うす削り節	七分つき米/もち米/おむぎ/あわもち/きび/黒ごま/なたね油/じゃがいも/三温糖/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/系こんにゃく	ごぼう/玉葱/にんじん/だいこん/ねぎ/白菜キムチ	646 22.3
10 (金)	★ケチャップライス		★チキンボールスープ ★カラフルサラダ くだもの 果物(美生柑)	牛乳/鶏肉	七分つき米/なたね油/有塩バター/かたくり粉/じゃがいも/三温糖	にんじん/玉葱/マッシュルーム/冷凍グリーンピース/青ピーマン/にんにく/セロリー/冷凍ホールコーン/冷凍さやいんげん/赤ピーマン/キャベツ/きゅうり/美生柑	562 19.9
11 (土)	餃子めし		中華コーンスープ パンサンスー	牛乳/豚肉/鶏肉/豆腐/打ち豆	七分つき米/なたね油/ごま油/かたくり粉/緑豆はるさめ/三温糖/白ごま	しょうが/にんにく/干し椎茸/キャベツ/にら/玉葱/にんじん/きくらげ/冷凍ホールコーン/こまつな/きゅうり/りょくとうもやし	565 21.1
13 (月)	ちりめん梅ごはん		たこキャベしゅうまい 高野豆腐と野菜のうま煮	豚肉/ちりめんじゃこ/豆腐/たこ/凍り豆腐/うす卵水煮/うす削り節	七分つき米/白ごま/ごま油/かたくり粉/しょうまいの皮/板こんにゃく/なたね油/三温糖	玉葱/キャベツ/にんじん/だけこの水蒸/冷凍さやいんげん/干し椎茸	640 28.4
14 (火)	石焼風ピピンバ		クックジャン あじさいゼリー	牛乳/豚肉/赤みそ/鶏肉/たまご/打ち豆/寒天/カルピス	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/切干しいんげん/こまつな/にんじん/りょくとうもやし/ねぎ/ほうれんそう/にら/ぶどうジュース	634 27.9
15 (水)	ナン&キーマカレー		ライタ(ヨーグルトのサラダ) フライドポテト	牛乳/大豆/豚肉/ヨーグルト	ナン/なたね油/三温糖/じゃがいも	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/青ピーマン/ホルトマト缶/りんご/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	583 25.8
16 (木)	きりぼし 切干そぼろ丼		魚の照り焼き かきたま汁	牛乳/鶏肉/ぶり/豆腐/なるこ/たまご/冷凍カット生わかめ/うす削り節	七分つき米/なたね油/三温糖/かたくり粉	しょうが/にんじん/玉葱/切干しいんげん/えのきたけ/ねぎ	647 31.3
17 (金)	小平糰うどん		ししゃもとかぼちゃの天ぷら ゆでまんじゅう	牛乳/油揚げ/一分切り昆布/厚削り節/ししゃも/つぶあん	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	678 22.7
20 (月)	バジルチキンライス		カルツォーネ ビーフンと野菜のスープ	牛乳/鶏肉/ベーコン/ツナレトルト/レンズまめ/チーズ	七分つき米/なたね油/三温糖/オリーブ油/かたくり粉/ぎょうざの皮/小麦粉/ビーフン	にんにく/玉葱/にんじん/ねぎ/パセリ/ホルトマト缶/青ピーマン/りょくとうもやし/はくさい/こまつな/干し椎茸	652 23.3
21 (火)	しゃんはい 上海焼きそば		トマトと卵のスープ ★パンケーキ	牛乳/いか/むきえび/豚肉/たまご/豆乳	むし中華めん/なたね油/かたくり粉/三温糖/ホットケーキミックス/メープルシロップ	にんじん/玉葱/キャベツ/だけこの水蒸/干し椎茸/チンゲンツアイ/ホルトマト/こまつな/セロリー	641 26.4
22 (水)	どんとろけめし		いかのレモンしょうゆ みそ汁 くだもの 果物(小玉スイカ)	牛乳/豆腐/鶏肉/いか/油揚げ/冷凍カット生わかめ/赤みそ/白みそ/うす削り節	七分つき米/ごま油/かたくり粉/なたね油/三温糖/じゃがいも	にんじん/ごぼう/葉ねぎ/レモン/だいこん/えのきたけ/ねぎ/こまつな/小玉スイカ	609 27.5
23 (木)	小平夏野菜カレー		グリーンサラダ ゆでとうもろこし	牛乳/鶏肉/冷凍カット生わかめ	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/ホルトマト/キャベツ/こまつな/にんじん/きゅうり/冷凍えだまめ/とうもろこし	625 19.5
24 (金)	クファージュシー		イナムドゥチ 豆腐チャンプルー	牛乳/豚肉/干ひじき/板なしかまぼこ/生揚げ/うす削り節/白みそ/たまご/豆腐/おかつ/削り	七分つき米/三温糖/なたね油/板こんにゃく/ごま油/上白糖	干し椎茸 足なし/にんじん/葉ねぎ/だいこん/こまつな/キャベツ/りょくとうもやし/にら	647 28.1
27 (月)	夏の薬味ごはん		魚のんにく味噌だれかけ 冬瓜のすまし汁	牛乳/ちりめんじゃこ/メルルーサ/赤みそ/豆腐/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/ごま油	きゅうり/みょうが/しそ葉/しょうが/たくあん/干しレモン/にんにく/とうがら/干し椎茸/にんじん/えのきたけ/こまつな	546 25.0
28 (火)	なすとトマトのスパゲッティ		わかめサラダ ★ドーナツ	ヨーグルト/大豆/豚肉/冷凍カット生わかめ/絹ごし豆腐	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	なす/玉葱/にんじん/しょうが/にんにく/セロリー/ホルトマト缶/パセリ/きゅうり/冷凍ホールコーン/キャベツ	637 22.6
29 (水)	★ホットサンド		カレーシチュー コールスローサラダ	牛乳/ロースハム/プロセスチーズ/鶏肉/レンズまめ	パン/マーガリン/なたね油/じゃがいも/小麦粉/有塩バター/ソフトマヨネーズ/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/冷凍グリーンピース/ホルトマト缶/キャベツ/にんじん/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン	582 24.8
30 (木)	キムチチャーハン		パリパリひじき 春雨スープ	牛乳/豚肉/干ひじき/チーズ/鶏肉/豆腐/うす削り節	七分つき米/なたね油/白ごま/上白糖/香巻きの皮/小麦粉/緑豆はるさめ/かたくり粉	にんじん/白菜キムチ/ねぎ/こまつな	666 23.5

※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。

★は読書月間コラボメニューです!

～今月の給食目標 「よくかんで食べよう」～