



# 平成29年6月 献立表



千代田区立お茶の水小学校

日	曜日	献立名	献立材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
1	木	牛乳	胚芽ミックスご飯		米、胚芽米	648	25.4
			鶏肉の南蛮漬け	鶏肉	砂糖、でんぷん		
			切干大根の温野菜	ハム	ごま油、砂糖、ごま		
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐、わかめ			
			オレンジ		えのき オレンジ		
2	金	牛乳	ごぼう入りドライカレー	豚肉	米、油、バター、小麦粉、砂糖	664	21.0
			手作りピクルス		砂糖		
			チョコレートプリン	牛乳、豆乳、アガー、生クリーム	砂糖、ココア、チョコレート		
5	月	牛乳	ご飯		米	629	26.8
			豆腐ナゲット	豆腐、鶏肉	油、ごま油、砂糖、でんぷん		
			もやしのごま和え		ごま油、砂糖、ごま		
			なすのみそ汁	油揚げ、みそ			
6	火	牛乳	照り焼きピザトースト	鶏肉、チーズ	食パン、油、砂糖、でんぷん	596	26.1
			ツナと野菜のソテー	ツナ(缶)	油		
			クラムチャウダー	鶏肉、あさり、牛乳、豆乳、白いんげん豆	油、バター、じゃがいも、小麦粉		
7	水	牛乳	きつね丼	卵、油揚げ	米、砂糖、でんぷん	689	28.0
			キャベツとたくあんのごま和え		砂糖、ごま		
			豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ			
8	木	牛乳	ツナおろしスパゲッティ	ツナ(缶)、のり	スパゲッティ、油、砂糖	695	28.2
			小松菜と卵のスープ	鶏肉、卵	でんぷん		
			スパイシーポテト	大豆	じゃがいも、でんぷん、油		
			アセロラゼリー	粉寒天	砂糖		
9	金	牛乳	ご飯		米	601	24.3
			さばのごま焼き	さば、ごま、ねりごま	砂糖		
			ごぼうチップスサラダ		油、砂糖		
			こづゆ	ホタテ、きくらげ	里芋、しらたき、麩		
12	月	牛乳	ご飯		米	609	19.9
			かぼじゃがコロッケ	豚肉	じゃがいも、小麦粉、パン粉、油		
			ごまみそ和え	みそ	砂糖、ごま		
13	火	牛乳	キムチチャーハン	豚肉、焼き豚	米、油、ごま油	666	19.0
			春雨スープ	豚肉	春雨、ごま油		
			スティックポテト		さつまいも、油、砂糖、ごま		
14	水	牛乳	胚芽ミックスご飯		米、胚芽米	686	26.4
			豆腐ハンバーグ おろしソース	豆腐、豚肉	パン粉、砂糖		
			小松菜のごまだれ	みそ	ねりごま、ごま、砂糖		
			じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも		
			オレンジゼリー	アガー	砂糖		
15	木	牛乳	ガーリックパン		ソフトフランスパン、バター	627	19.0
			ひよこ豆とウインナーのトマト煮	豚肉、ウインナー、ひよこ豆	じゃがいも、砂糖		
			温野菜 ハニードレッシング		じゃがいも、油、はちみつ		
			バナナ				
16	金	牛乳	ひじきご飯	油揚げ、大豆、ひじき	米、油、砂糖	583	26.3
			さけの幽庵焼き	鮭			
			小松菜のおひたし	油揚げ、かつお節	砂糖		
			麩のすまし汁		麩		
			紫陽花ゼリー	粉寒天、カルピス	砂糖		
19	月	牛乳	チリビーンズライス	豚肉、大豆、白いんげん豆、ひよこ豆	米、油、砂糖	648	23.2
			海藻サラダ	わかめ、茎わかめ、糸寒天	油、ごま油、砂糖		
			キャベツとポテトのスープ	ウインナー	じゃがいも		
20	火	牛乳	ご飯		米	565	26.1
			のりの佃煮	のり	砂糖		
			手作りさつま揚げ	たら、とびうお、卵	油、でんぷん		
			キャベツのおかか炒め	豚肉、かつお節	ごま油、でんぷん		
21	水	牛乳	きびなごの竜田揚げ	きびなご	油、でんぷん	693	27.8
			中華コーンスープ	ハム、卵	でんぷん、ごま油		
			すいか				
			すいか				
22	木	牛乳	フレンチトースト	卵、牛乳	食パン、はちみつ、砂糖、グラニュー糖	610	23.8
			クリームシチュー	鶏肉、白いんげん豆、ひよこ豆、牛乳	じゃがいも、油、バター、小麦粉		
			こまつなサラダ	ツナ(缶)	油、砂糖		
23	金	牛乳	ご飯		米	651	23.3
			鶏とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉	じゃがいも、油、砂糖、でんぷん		
			かまぼこのすまし汁	かまぼこ			
26	月	牛乳	チンジャオロース焼きそば	豚肉	中華麺、油、砂糖、ごま油、でんぷん	636	23.9
			えのきと小松菜のスープ	鶏肉	ごま油		
			豆腐ドーナツ	豆腐	油、ホットケーキミックス、グラニュー糖		
27	火	牛乳	ご飯		米	564	25.0
			さわらの西京焼き	さわら、みそ	砂糖		
			野菜の梅おかか和え	かつお節	砂糖		
			豚汁	豚肉、みそ	じゃがいも、こんにゃく		
28	水	牛乳	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、油、小麦粉、バター、砂糖、デミグラスソース	710	21.9
			わかめとしらすのサラダ	わかめ、しらす	油、砂糖		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖		
29	木	牛乳	ご飯		米	646	25.7
			ツナ入り卵焼き	ツナ(缶)、豚肉、豆腐、卵	油、砂糖		
			じゃがいものきんぴら	豚肉	じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま		
			のっぺい汁	鶏肉、豆腐	里芋、でんぷん		
30	金	牛乳	ご飯		米	603	23.9
			イタリアンフィッシュ	ホキ、卵、粉チーズ	小麦粉、パン粉		
			温野菜 ガーリックドレッシング		油、ごま油、砂糖		
トマトスープ	ベーコン	じゃがいも、砂糖、オリーブオイル					

☆献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。