

6月の予定献立表

★今月の目標★よく噛んで食べよう
杉並区立杉並第七小学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月	牛乳 麦ごはん ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳、ホキ、みそ、さば節、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、さとう、ごま、米粒麦、じゃがいも、こんにゃく	人参、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、もやし、レモン果汁	554 kcal
						26.3 g
2	火	牛乳 炒めジャージャー麺 ベイクドポテト あじさいゼリー	牛乳、たまご、豚肉、みそ、寒天、カルピス	中華めん、油、ごま油、さとう、でんぷん、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり、グレープジュース	599 kcal
						23.4 g
3	水	牛乳 麦ごはん メルルーサの変わりソース かきたま汁 野菜のごまだれ和え	牛乳、メルルーサ、さば節、とうふ、たまご、わかめ	米、押し麦、米粉、でんぷん、油、さとう、ごま	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、人参	606 kcal
						26.0 g
4	木	牛乳 ◆かみかみメニュー カミカミカレーライス じゃこサラダ パインゼリー	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、豚骨、アカー	米、押し麦、油、じゃがいも、米粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、トマト、りんご、小松菜、キャベツ、きゅうり、パインジュース	566 kcal
						19.0 g
5	金	牛乳 ◆かみかみメニュー わかめごはん、めひかりのから揚げ 豚汁 かみかみサラダ	牛乳、わかめ、めひかり、煮干し、豚肉、とうふ、みそ、するめ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、ごま、でんぷん、米粉、油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、ごぼう、人参、長ねぎ、大根、きゅうり	555 kcal
						24.4 g
8	月	牛乳 ★旬の食材★ メロン 豚丼 わかめスープ メロン	牛乳、豚肉、わかめ、鶏骨	米、米粒麦、油、しらたき、さとう	玉ねぎ、さやいんげん、人参、もやし、メロン	556 kcal
						22.0 g
9	火	牛乳 きなこ揚げパン キャベツと肉団子のスープ コーン入り粉吹芋	牛乳、きなこ、鶏肉、とうふ、鶏骨	コッペパン、油、さとう、はるさめ、でんぷん、ごま油、じゃがいも	キャベツ、人参、たけのこ、きくらげ、小松菜、長ねぎ、しょうが、ホールコーン	576 kcal
						24.6 g
10	水	牛乳 チキンライス 白いんげん豆のポタージュ 大根サラダ	牛乳、鶏骨、白いんげん豆、鶏肉、豆乳、かつお節	米、米粒麦、油、じゃがいも、さとう、ごま	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、セロリ、大根、小松菜	553 kcal
						21.5 g
11	木	牛乳 麦ごはん あじの梅あんがらめ 野菜のみそ汁 三色和え	牛乳、あじ、とうふ、わかめ、みそ、さば節	米、押し麦、でんぷん、油、さとう、ごま油	梅干し、人参、ごぼう、玉ねぎ、もやし、小松菜	578 kcal
						26.4 g
12	金	牛乳 麦ごはん 春巻き 大根のみそ汁 キャベツのおかか和え	牛乳、豚肉、さば節、油揚げ、みそ、わかめ、かつお節	米、押し麦、油、春雨、ごま油、でんぷん、春巻きの皮、小麦粉	人参、もやし、たけのこ、ニラ、大根、長ねぎ、キャベツ、小松菜	610 kcal
						21.1 g
15	月	牛乳 衣笠丼 沢煮椀 ブロッコリーのおかか和え	牛乳、豚肉、さば節、油揚げ、昆布、かつお節、かまぼこ、たまご	米、米粒麦、さとう、でんぷん、こんにゃく	玉ねぎ、人参、ごぼう、たけのこ、大根、長ねぎ、ブロッコリー	576 kcal
						25.4 g
16	火	牛乳 麦ごはん 塩麴ハンバーグ みそ汁 もやしと小松菜のからし醤油	牛乳、豚肉、鶏肉、とうふ、さば節、わかめ、みそ	米、押し麦、さとう、でんぷん	人参、長ねぎ、大根、キャベツ、小松菜、もやし	553 kcal
						27.1 g
17	水	牛乳 ツナカレーピラフ 白いんげん豆と野菜のスープ カルボナーラポテト	牛乳、ツナ、鶏骨、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム、粉チーズ	米、米粒麦、油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜	555 kcal
						20.3 g
18	木	牛乳 ○国産食材○ ★旬の食材★ いわし・きゅうり 麦ごはん いわしの揚げたし 具だくさんみそ汁、ゆかりきゅうり	牛乳、いわし、さば節、油揚げ、みそ	米、押し麦、でんぷん、油、さとう、じゃがいも	しょうが、人参、大根、キャベツ、長ねぎ、小松菜、きゅうり、ゆかり	556 kcal
						23.0 g
19	金	牛乳 ◆図書コラボメニュー 肉うどん おひたし がんづき	牛乳、さば節、昆布、豚肉、油揚げ、かつお節	うどん、小麦粉、黒砂糖、油、ごま	人参、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	640 kcal
						25.0 g
22	月	牛乳 あんかけチャーハン 小松菜としめじのスープ 海そうサラダ	牛乳、たまご、豚肉、鶏骨、鶏肉、海藻ミックス	米、押し麦、油、でんぷん、ごま油、さとう	しょうが、人参、たけのこ、大根、小松菜、しめじ、もやし、にんにく、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	561 kcal
						20.9 g

23	火	牛乳	麦ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き けんちん汁 切干とキャベツのゴマ酢和え	牛乳、たら、豆乳、みそ、さば節、 とうふ	米、押し麦、マヨネーズ、ごま油、 こんにゃく、じゃがいも、ごま、さ とう	玉ねぎ、マッシュルーム、ごぼう、人参、 大根、長ねぎ、小松菜、切干大根、キャベ ツ	571 kcal
							26.7 g
24	水	牛乳	カレーパン ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、鶏骨、白いんげん豆	丸パン、油、生パン粉、小麦粉、パ ン粉、マカロニ、さとう	人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、ホール トマト、りんご缶、パイン缶、もも缶	578 kcal
							21.2 g
25	木	牛乳	ゆかりごはん きびなごのから揚げ キャベツのみそ汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳、きびなご、煮干し、とうふ、 わかめ、みそ、油揚げ	米、米粒麦、ごま、でんぶん、米 粉、ごま油、さとう	ゆかり、しょうが、しめじ、キャベツ、小 松菜、人参	553 kcal
							22.8 g
26	金	牛乳	トリとごぼうのピラフ 野菜のスープ煮 パイナップルケーキ	牛乳、鶏肉、ウィンナーソーセー ジ、豚肉、鶏骨	米、米粒麦、油、じゃがいも、さと う、小麦粉	人参、しょうが、ごぼう、さやいんげん、 たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、セ ロリ、パイン缶	591 kcal
							19.7 g
29	月	牛乳	○国産食材○ 麦ごはん、ぶりの香味焼き 呉汁 小松菜のいそ和え	牛乳、ぶり、さば節、豚肉、とう ふ、みそ、大豆、のり	米、押し麦、さとう、ごま、じゃが いも、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、大 根、小松菜、もやし、ホールコーン	586 kcal
							28.4 g
30	火	牛乳	豆乳のチキンクリームライス 何でも千切りサラダ グレープゼリー	牛乳、鶏肉、鶏骨、豆乳、ひじき、 アガー	米、米粒麦、油、米粉、さとう	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しょう が、大根、キャベツ、きゅうり、レモン果 汁、グレープジュース	606 kcal
							19.4 g

※仕入れ等の都合で献立や食品を変更することがあります。



カルボナーラポテト（6月17日のメニューより）

〈材料：4人分〉

- ・油：小さじ1/2 ・にんにくみじん切り：小さじ1/3 ・ベーコン短冊切り：20 g
- ・じゃがいも厚いちょう：300 g ・塩胡椒：少々 ・牛乳：大さじ1.5
- ・生クリーム：大さじ2 ・粉チーズ：小さじ1

〈作り方〉

- ①じゃがいもは蒸しておく。
- ②牛乳生クリームを沸騰しないように温める。（70～80℃くらい）
- ③油でにんにく・ベーコンを炒め、①を加えて炒めて、塩胡椒で味付けする。
- ④さらに②と粉チーズを加えてからよく混ぜ、弱火で火を通す。