令和3年度

6月

みなつき
水無月

予定献立表
School lunch menu table

June

令和３年度
狛江市立和泉小学校
Izumi elementary school in Komae city
http:www.komae.ed.jp/ele/izumi/
主任栄養教諭　早乙女　理恵

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯（秋田県産あきたこまち半つき米）	○	大豆と煮干しの揚げ煮 どさん子汁 果物（日向夏）	大豆 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	かえり煮干し わかめ　牛乳	米　さつま芋 でん粉 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま 有塩バター	にんじん	ホールコーン　根深ねぎ 日向夏	631 kcal 25.7 g 16.7 g 1.9 g
2 水	国産小麦のガーリック ソフトフランスパン	○	ポークシチュー ゆで野菜のごま酢あえ 果物（メロン）	豚肩ロース肉 かつお削り節	わかめ 牛乳	国産小麦の ソフトフランスパン じゃがいも 三温糖　小麦粉	ソフトマーガリン 米ぬか油 有塩バター 白すりごま	パセリ にんじん トマト ほうれん草	にんにく　セロリ　玉ねぎ しょうが　マッシュルーム キャベツ　緑豆もやし メロン	637 kcal 22.1 g 29.6 g 2.5 g
3 木	ご飯（山形県産つや姫）	○	切り干し大根入り卵焼き 野菜のおかかあえ なすと油あげのみそ汁	鶏ひき肉　卵 かつお削り節 油あげ　木綿豆腐 赤みそ　白みそ	牛乳	米　　三温糖	米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん ほうれん草 小松菜	切干し大根　大根　なす えのきたけ　根深ねぎ	649 kcal 28.8 g 20.7 g 1.9 g
4 金	カレーご飯 （秋田県産あきたこまち半つき米）	○	ごぼう入りドライカレーソース ハニーサラダ 小玉すいか	豚ひき肉	牛乳	米　小麦粉 じゃがいも はちみつ	米ぬか油 有塩バター	にんじん さやいんげん	にんにく　しょうが セロリ　ごぼう　玉ねぎ 緑豆もやし　キャベツ 小玉すいか	648 kcal 20.0 g 19.5 g 2.1 g
7 月	麦ご飯 （秋田県産あきたこまち半つき米）	○	マーボーなす丼の具 豆もやしと茎わかめの和え フルーツポンチ	豚ひき肉 赤みそ	くきわかめ 牛乳	米　押し麦 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん	にんにく　しょうが　玉ねぎ 干ししいたけ　たけのこ なす　大豆もやし　きゅうり みかん缶　白桃缶　パイン缶 りんご缶　レモン果汁	640 kcal 19.7 g 17.0 g 1.8 g
8 火	ご飯（新潟県産こしひかり）	○	鰆の西京焼き キャベツと油あげの甘酢和え けんちん汁	さわら 西京みそ 油あげ 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳	米　三温糖 里いも こんにゃく	白ごま ごま油	にんじん	キャベツ　ごぼう 大根　根深ねぎ	623 kcal 29.7 g 18.6 g 2.2 g
9 水	***蒸し中華麺*** 世界の料理～中国	○	***ジャージャー麺の具*** ***杏仁豆腐***	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳 アガー	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	にんじん	きゅうり　緑豆もやし たけのこ　にんにく　玉ねぎ しょうが　干ししいたけ 根深ねぎ　レモン果汁 みかん缶　パイン缶	618 kcal 24.0 g 19.2 g 2.3 g
10 木	ご飯（北海道産ゆめぴりか）	○	高野豆腐のと鶏肉の卵とじ 五目みそ汁	鶏もも肉 高野豆腐卵 木綿豆腐 赤みそ　白みそ	わかめ 牛乳	米　白滝 三温糖 じゃがいも		にんじん さやいんげん	たけのこ　玉ねぎ 根深ねぎ	652 kcal 31.1 g 20.1 g 2.2 g
11 金	梅茶漬け （石川県産こしひかり半つき米）	○	筑前煮 ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース	鶏もも肉	刻みのり アガー ヨーグルト 牛乳	米　こんにゃく 里いも　三温糖 上白糖	白ごま 米ぬか油	こねぎ にんじん さやいんげん	梅干し　干ししいたけ ごぼう　れんこん たけのこ ブルーベリージャム	613 kcal 23.4 g 15.9 g 2.3 g
14 月	ご飯（新潟県産こしひかり）	○	白いんげん豆のコロッケ 野菜スープ 果物（さくらんぼ）	豚ひき肉 白いんげん豆 卵　ベーコン	牛乳	米　じゃがいも 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉	米ぬか油	にんじん 小松菜	玉ねぎ　しょうが キャベツ エリンギ　さくらんぼ	629 kcal 18.9 g 19.5 g 2.0 g
15 火	ご飯（栃木県産こしひかり）	○	目鯛のハンバーグ 八丈島産糸寒天と明日葉のサラダ 大根と油あげのみそ汁	八丈島産めだい 木綿豆腐　豚ひき肉 八丈島産糸寒天 油あげ　赤みそ 白みそ　卵	牛乳	米　三温糖 パン粉 上白糖	ごま油 白ごま	にんじん あしたば	にんにく　しょうが 玉ねぎ　緑豆もやし キャベツ　根深ねぎ ホールコーン　大根 えのきたけ	614 kcal 28.7 g 16.5 g 2.4 g
16 水	麦ご飯(宮城県産ひとめぼれ)	○	回鍋肉丼の具 華風きゅうり コーンたまごスープ 果物（河内晩柑）	豚もも肉 赤みそ 卵	牛乳	米　押し麦 はちみつ 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	しょうが　にんにく たけのこ　キャベツ 根深ねぎ　きゅうり 玉ねぎ　クリームコーン ホールコーン　河内晩柑	615 kcal 27.0 g 14.9 g 2.2 g
17 木	ジャムつきトーストパン 読書週間～本とコラボ給食 「ジャムつきパンとフランシス」	○	ミートボールのトマト煮 大根とわかめのサラダ	豚ひき肉 卵　金時豆	わかめ 牛乳	国内産小麦粉食パン はちみつ パン粉 小麦粉　上白糖	有塩バター 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん トマト トマトジュース パセリ	あんず缶　玉ねぎ にんにく　ぶなしめじ しょうが　キャベツ きゅうり　大根	636 kcal 23.9 g 26.5 g 2.6 g
18 金	ご飯（宮城県産ササニシキ）	○	さばとごぼうの梅みそ煮 のっぺい汁 果物（赤肉メロン）	まさば　白みそ 生あげ 豚もも肉	牛乳	米　三温糖 里いも こんにゃく でん粉		にんじん	しょうが　梅干し ごぼう　大根　しいたけ 根深ねぎメロン	645 kcal 28.8 g 19.8 g 2.8 g
21 月	たこめし （秋田県産あきたこまち半つき米）	○	小あじの南ばん漬け 飛鳥汁 果物（冷凍パイナップル）	まだこ　小あじ 鶏もも肉 油あげ 赤みそ　白みそ	牛乳	米　三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	ぶなしめじ　しょうが 根深ねぎ　玉ねぎ 大根　パインアップル	625 kcal 29.6 g 18.2 g 2.2 g
22 火	ジンジャーピラフ （山形県産はえぬき半つき米）	○	白身魚のムニエル りんごときゅうりのサラダ ミネストローネ	鶏もも肉 あぶらカレイ ベーコン	チーズ　牛乳	米　小麦粉 じゃがいも 三温糖	有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	にんじん さやいんげん トマト パセリ	しょうが　ホールコーン りんご　大根　きゅうり 玉ねぎ　セロリ キャベツ	630 kcal 25.4 g 19.5 g 2.3 g
23 水	米粉ミックス粉パン 世界の料理～ギリシャ	○	***ムサカ*** レンズ豆のスープ フルーツの***ヨーグルト***あえ	豚ひき肉 レンズ豆	生クリーム チーズ ヨーグルト 牛乳	米粉パン じゃがいも 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	にんじん トマト	にんにく　しょうが　なす マッシュルーム　玉ねぎ キャベツ ズッキーニ パイン缶　白桃缶 りんご缶　みかん缶	670 kcal 29.0 g 27.4 g 2.7 g
24 木	ご飯（京都府産こしひかり）	○	鮭の南部焼き かぼちゃと糸昆布の煮物 とうふとわかめのみそ汁 果物（小玉すいか）	鮭　焼き竹輪 木綿豆腐 赤みそ　白みそ	糸こんぶ わかめ 牛乳	米 三温糖	白ごま 黒ごま 米ぬか油	かぼちゃ さやいんげん 小松菜	根深ねぎ　小玉すいか	639 kcal 30.3 g 17.1 g 2.6 g
25 金	赤飯（北海道産ゆめぴりか） 和泉小開校記念日お祝い給食	○	しいらのバジリコ揚げ チーズとひじきのサラダ 開校記念日祝い汁 果物（冷凍みかん）	ささげ　しいら ツナ　かまぼこ	牛乳　ひじき チーズ ヨーグルト	米　もち米 でん粉	黒ごま 米ぬか油 卵抜きマヨネーズ	にんじん 小松菜	しょうが　ホールコーン えのきたけ　大根 根深ねぎ　冷凍みかん	647 kcal 32.7 g 21.0 g 2.3 g
28 月	ご飯（長野県産こしひかり） 読書週間～本とコラボ給食 「いわし」「いわしの大王様」	○	小イワシの揚げ煮 粉ふきいも 具沢山豆乳汁	小いわし　生あげ 豆乳	青のり 牛乳	米　三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにゃく	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが　大根 根深ねぎ 干ししいたけ	632 kcal 26.0 g 19.3 g 2.1 g
29 火	スパゲッティ（めん）	○	なすとトマトのスパゲティ(ソース) かむかむ海藻サラダ 果物（パインアップル）	豚ひき肉 赤みそ	粉チーズ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ	オリーブ油 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん トマト パセリ	しょうが　にんにく セロリ切干し大根 玉ねぎ　なす 緑豆もやし　枝豆 パインアップル	669 kcal 25.8 g 24.0 g 2.1 g
30 水	ひじきご飯 （北海道産ななつぼし半つき米） 京都府の郷土料理	○	豚バラとと大根の**炊いたん** **水無月**	鶏肉モモ 油あげ　豚ばら肉	ひじき 牛乳	米　こんにゃく 三温糖　上新粉 小麦粉　上白糖 甘納豆	米ぬか油	にんじん ほうれん草	ごぼう　干ししいたけ 大根　たけのこ	677 kcal 23.4 g 20.0 g 1.3 g

学校給食 摂取基準 （8~9歳）	650 kcal 13~20 % 20~30 % 2.0 g

歯を大切にしよう！

「口と歯の健康習慣」６月４日～10日