



6月 献立表



深大寺小学校

日	献立名	牛乳	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
3月	親子丼			米, 糸こんにゃく, 砂糖	玉葱, にんじん, グリンピース (冷凍)	617 kcal
	すまし汁	○	絹ごし豆腐, 本削り	でんぶん, 揚げ油	ねぎ, 小松菜, えのきたけ, にんじん	27.4 g
	ごぼうチップ				ごぼう	18.5 g 3.0 g
4月	ご飯			米		623 kcal
	あじのごまフライ	○	あじフライ用 40g	小麦粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), 黒いりごま, 白いりごま, 揚げ油		25.3 g
5月	殺菌天の和え物		殺菌天	サラダ油, 砂糖, 白いりごま	キャベツ, にんじん, 小松菜, きゅうり, 玉葱, しょうが	19.9 g
	況煮焼	★	豚肉, 本削り, 出し昆布		だいこん, にんじん, ごぼう, えのきたけ	2.6 g
6月	えびとレタスのチャーハン		焼き豚, えび	米, 炒め油	しょうが, ねぎ, にんじん, レタス	617 kcal
	揚げ餃子	○	豚ひき肉, 刻み大豆	ごま油, でんぶん, ぎょうざの皮, 揚げ油	にんにく, しょうが, にら, キャベツ, ねぎ	23.8 g
	ナムル			砂糖, 白いりごま	キャベツ, 小松菜, にんじん, しょうが, にんにく	19.6 g
7月	わかめスープ		生わかめ	ごま油	もやし, ねぎ, しなちく, しょうが	3.5 g
	チキンカレー		鶏肉	米, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, マーガリン(乳なし), 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉葱, トマト水漬カット, にんじん, グリンピース(冷凍)	651 kcal
	フレンチサラダ	○	ブレンヨーグルト	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, りんご	18.2 g
8月	フルーツヨーグルト				リンアップル(缶詰), 黄桃(缶詰), みかんレトルト, パナナ	19.3 g 2.4 g
	キャベツと卵の塩麹スパゲッティ		鶏骨鶏肉湯(皮なし), 白味噌	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, キャベツ	618 kcal
	パコと豆腐のスープ	○	ベーコン, 本削り		玉葱, かぶ, 万能ねぎ	25.4 g
9月	パンパンマフィン	○	豆乳	マーガリン(乳なし), 砂糖, 卵(卵なし)	かぼちゃペースト	17.7 g 3.6 g
	ご飯			米		668 kcal
	白身魚の湯葉衣揚げ	○	かれい, 湯葉(干し)	小麦粉, パン粉(乾燥), 揚げ油		31.5 g
10月	ちくわと野菜のごま和え		竹輪	砂糖, 白いりごま, 白すりごま	小松菜, にんじん, キャベツ	20.1 g
	豚汁		豚肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌, 本削り	炒め油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	2.7 g
	菜めし			米		608 kcal
11月	和風ハンバーグ(梅味)	○	豚ひき肉, 刻み大豆, 乾り豆腐, 赤味噌	パン粉(生)	ねぎ, 生しいたけ(菌床栽培), 生), たけのこ, しそ葉, 梅干し	24.6 g
	青のりポテト		あおのり	じゃがいも		16.8 g
	冬瓜のスープ	★	絹ごし豆腐, けずり, 出し昆布	でんぶん	とうがん, にんじん, ねぎ, 小松菜, しょうが	2.4 g
12月	ご飯			米		619 kcal
	さばの竜田揚げ	○	さば	でんぶん, 揚げ油	しょうが	27.6 g
	きゃべつのおかか和え		おかか	木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌, 本削り	キャベツ, にんじん	21.1 g
1月	かみなり汁	★		炒め油	にんじん, だいこん, ねぎ, 小松菜	2.3 g
	生揚げと野菜のピリ辛丼		豚肉, 生揚げ, 赤味噌	米, 炒め油, 砂糖, でんぶん	にんじん, たけのこ, キャベツ, ピーマン, にんにく, しょうが	663 kcal
	根菜のごま汁	★	豚肉, 絹ごし豆腐, 白味噌, 赤味噌, 本削り	炒め油, じゃがいも, こんにゃく, 白すりごま	しょうが, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	25.4 g
2月	すいか				すいか	20.8 g 2.1 g
	ご飯			米		637 kcal
	たこコロッケ	○	たこ, 豚ひき肉, あおのり	じゃがいも, 炒め油, ごま(白), 小麦粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), 揚げ油	玉葱, にんじん, 紅しょうが	21.2 g
3月	野菜の梅醤油和え			砂糖	もやし, キャベツ, 小松菜, ねり梅	16.4 g
	もやしと鶏肉のスープ		鶏肉	でんぶん	だいこん, にんじん, 玉葱, もやし, 小松菜	2.8 g
	ブルコギのつけごはん		豚肉	米, 炒め油, 砂糖	ねぎ, にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン	651 kcal
4月	たまごスープ	○	たまご, けずり	でんぶん	ねぎ, にんじん, 小松菜	24.9 g
	ぶどうゼリー			砂糖	ぶどうジュース	20.5 g 2.7 g
	ミートドリア		豚ひき肉, 牛乳, ピザチーズ	米, 炒め油, 小麦粉, パター, サラダ油	玉葱, マッシュルーム缶, にんにく, パセリ	715 kcal
5月	コールスロー			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり	24.1 g
	野菜スープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ	26.8 g
	メロン				アンデスメロン 2L	3.2 g
6月	ご飯			米		621 kcal
	揚げだし豆腐	○	押し豆腐, 豚ひき肉, 赤味噌	でんぶん, 揚げ油, 炒め油, 砂糖	玉葱	25.2 g
	野菜の野沢菜和え			砂糖, 白いりごま	野沢菜漬, きゅうり, にんじん, だいこん	19.6 g
7月	吉野汁	★	鶏肉, 油揚げ, 本削り	でんぶん	にんじん, だいこん, たけのこ, ねぎ, 小松菜	2.7 g
	イタリアンピザ		ベーコン, チョリソーウィンナー, ピザチーズ	ピザクラスト, 炒め油	玉葱, にんじん, トマト水漬カット, ピーマン, パセリ, マッシュルーム	696 kcal
	ポトフ	○	豚肉, ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, いんげん, セロリー	26.2 g
8月	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, ホールコーン(冷凍), 玉葱	25.5 g
	果物(オレンジ)				オレンジ 72玉	4.1 g
	ご飯			米		633 kcal
9月	いか天	○	いか	小麦粉, 揚げ油, 砂糖	にんにく, しょうが汁, かぼす(果汁, 生)	27.3 g
	ゆかりあえ				きゅうり, キャベツ, ゆかり	16.6 g
	豆乳味噌汁		調製豆乳, 赤味噌, 白味噌, 本削り	炒め油, こんにゃく, 白すりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, 生しいたけ(菌床栽培), 鶏), しめじ, ねぎ	2.6 g
10月	ご飯			米		630 kcal
	かつおでんぶ	○	粉かつお	砂糖, 白いりごま	調布産 地元農家の新鮮ジャガイモ	25.2 g
	野菜の煮物		豚肉, けずり	炒め油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, 玉葱, たけのこ, だいこん, ごぼう, いんげん	15.2 g
11月	あおさの味噌汁		絹ごし豆腐, あおさ(凍干し), 油揚げ, 赤味噌, 白味噌, 本削り		ねぎ	2.9 g
	ガーリックライス		ベーコン	米, 炒め油	にんにく, パセリ	667 kcal
	鮭のハーブ焼き	○	鮭	オリーブ油, パン粉(生)	にんにく, パセリ	30.9 g
12月	玉ねぎドレッシング			ごま油, サラダ油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷凍), レモン果汁, 玉葱	22.3 g
	卵入りトマトスープ	○	絹ごし豆腐, けずり, たまご	でんぶん	玉葱, にんじん, トマト, テンゲンツアイ	3.0 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん M	
1月	ジャージャー麺		豚ひき肉, 刻み大豆, 赤味噌	中華めん(生), サラダ油, 炒め油, 砂糖, でんぶん	きゅうり, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	600 kcal
	ほうれん草のスープ	○	鶏肉, 絹ごし豆腐, 本削り	でんぶん	たけのこ, ねぎ, ほうれん草	30.0 g
	あじの唐揚げ		豆あじ	でんぶん, 揚げ油		23.1 g 3.8 g
2月	ご飯			食塩(80g), マーガリン(乳なし), はちみつ, グラニュー糖	レモン果汁	652 kcal
	ハンガリアンシチュー	○	豚肉, ベーコン	炒め油, じゃがいも, サラダ油, マーガリン(乳なし), 小麦粉	玉葱, にんじん, ピーマン	20.0 g
	ビーンズサラダ		ひよこまめ(ゆで)	砂糖, サラダ油	もやし, にんじん, えだまめ(冷凍), キャベツ	28.4 g 2.8 g
3月	わかめごはん		炊き込みわかめ	米	調布農家のジャガイモ	692 kcal
	肉団子の真珠蒸し	○	豚ひき肉, 乾り豆腐, 刻み大豆	でんぶん, もち米	玉葱, しょうが	24.9 g
	きゃべつ味噌和え		白味噌	砂糖	キャベツ	17.0 g
4月	けんちん汁		絹ごし豆腐, 油揚げ, 本削り	炒め油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	2.4 g

★印は昆布と鰹の合わせ出汁の日です。 お楽しみに！

今日も美味しく召し上がれ！

校長

