



6がつこんだてひょう



平成31年度 港区立赤羽小学校

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	その他	1人分 - たんぱく質 脂質
3月	中華丼	○	豚肉,えび,いか,うすら卵	精白米,米粒麦,米油,でんぷん,ごま油	人参,白菜,玉ねぎ,もやし,青梗菜,たけのこ,きくらげ,生姜,にんにく	塩,塩コショウ,醤油,オイスターソース,鳥がら	651 kcal
	野菜スープ		生わかめ	ごま油,でんぷん	ねぎ,生姜,人参,玉ねぎ,もやし	塩,コショウ,醤油,鳥がら	27.6 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,チリメンジャコ	でんぷん,米油,上白糖,ごま		醤油,みりん	16.7 g
4月	ごま入りごはん	○		精白米,ごま			610 kcal
	水菜のすまし汁		かまぼこ,けずり節,昆布		水菜,人参	塩,醤油,みりん	32.6 g
	魚の西京焼き		あかうお			みそ,酒,みりん,醤油	15.7 g
	高野豆腐のそぼろあん		高野豆腐,けずり節,鶏肉	三温糖,でんぷん	人参,玉ねぎ,生姜	塩,醤油,酒,みりん	
5月	丸パン	○		丸パン			627 kcal
	キャベツスープ				かぶ,人参,しめじ,キャベツ	塩,コショウ,ベイリーフ,白ワイン,鳥がら	26.7 g
	ポテトグラタン		ウィンナー,牛乳,スライスチーズ	じゃがいも,大豆油,バター,小麦粉	玉ねぎ,ホウレンソウ,マッシュルーム,グリビー	塩,コショウ	25.2 g
	ビーンズサラダ		レッドスキニー,大豆,ひよこまめ	米油,三温糖	人参,胡瓜,ブロッコリー,玉ねぎ	りんご酢,塩,コショウ,醤油	
6月	ナシコレン	○	鶏肉	精白米,米油	ピーマン,ホールコーン,生姜,にんにく	塩,醤油,オイスターソース,パプリカ粉,コショウ	565 kcal
	めだまやき		たまご			塩,コショウ	25.8 g
	アジアンスープ		鶏ささみ	ビーフン,でんぷん	人参,白菜,小松菜,生姜	塩,酒,コショウ,鳥がら	17.3 g
	いろどりサラダ		ひよこまめ	米油,三温糖,ごま	胡瓜,かぶ,ピーマン,玉ねぎ	酢,塩,コショウ	
7月	ごはん	○		精白米			736 kcal
	きのこ汁		けずり節	でんぷん	人参,大根,しめじ,蒟蒻,えのきだけ	塩,醤油,みりん,厚けずり	27.1 g
	みそカツ		豚肉	小麦粉,パン粉,米油,三温糖,ごま		塩,コショウ,醤油,酒,みりん,八丁味噌	24.7 g
	グリーンサラダ			米油	キャベツ,胡瓜,グリーンアスパラガス,玉ねぎ,にんにく	りんご酢,塩,コショウ	
11月	ごはん	○		精白米			630 kcal
	ジャガイモのみそ汁		油揚げ,けずり節	じゃがいも	キャベツ	白みそ,赤みそ	28.1 g
	あじのなんばんづけ		まあじ	でんぷん,米油,三温糖	玉ねぎ,ピーマン,生姜	酢,塩,醤油	16.4 g
	白菜とコーンのおかかあえ		けずり節		胡瓜,白菜,人参,ホールコーン	醤油	
12月	スバゲティビーンズミート	○	豚肉,レンズまめ	スバゲティ,オリーブ油	人参,玉ねぎ,セロリー,にんにく,生姜,トマトジュース,ホールトマト	塩,コショウ,ベイリーフ,トマトピューレ,ケチャップ,パセリ,醤油	756 kcal
	コールスローサラダ			米油,ごま	白菜,人参,玉ねぎ	酢,塩,コショウ	26.3 g
	バナナケーキ		たまご,牛乳	小麦粉,上白糖,バター	バナナ	ベーキングパウダー,ラム酒	25.4 g
13月	ごはん	○		精白米			628 kcal
	すきやき風煮		豚肉,焼き豆腐,けずり節,昆布	米油,三温糖	しらたき,人参,白菜,ねぎ,しめじ,しゆんぎく	酒,醤油,みりん	25.7 g
	そら豆とポテトのサラダ		ひじき,ツナ	じゃがいも,三温糖,米油	人参,そらまめ,玉ねぎ	醤油,米酢,塩	16.5 g
14月	ごはん	○		精白米			586 kcal
	かきたま汁		たまご,豆腐,けずり節,昆布	でんぷん		塩,醤油,みりん	27.6 g
	サケの香味焼き		しろさけ		ねぎ,生姜,にんにく	醤油,酒,みりん	13.5 g
	もやしの風味炒め			米油,ごま油	人参,胡瓜,もやし,生姜	カレー粉,醤油	
カルピスゼリー	粉寒天	上白糖		カルピス			
17月	えびクリームライス	○	むきえび,牛乳,チーズ	精白米,バター,小麦粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,生姜,ピーマン	清酒,塩,コショウ,鳥がら	626 kcal
	わかさぎのカレーあげ		わかさぎ	でんぷん,米油		塩,コショウ,カレー粉	22.3 g
	果物(河内晩柑)				河内晩柑		16.9 g
18月	ごはん	○		精白米			610 kcal
	てづくりふりかけ		塩昆布,おかか	三温糖		米酢,みりん	27.4 g
	みそ汁		油揚げ,豆腐,けずり節		キャベツ,ほうれん草	白みそ,赤みそ	18.7 g
	和風たまご焼き		たまご,豚肉	米油,三温糖	人参,ねぎ	塩,醤油,酒	
大根の千枚づけ	昆布	上白糖	大根	塩,みりん,米酢			
19月	ミルクパン	○		ミルクパン			605 kcal
	豚肉と野菜のスープ		豚肉	じゃがいも,米油	ピーツ,人参,玉ねぎ,キャベツ,生姜	赤ワイン,塩,コショウ,ベイリーフ,トマトケチャップ,トマトピューレ,デミグラスソース,鳥がら	28.3 g
	ホキフライ		ホキ	小麦粉,パン粉,揚げ油		塩,コショウ,白ワイン,中濃ソース	24.3 g
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			米油	ブロッコリー,キャベツ,人参,玉ねぎ	塩,米酢,醤油	
20月	キムたくごはん	○	ベーコン	精白米,米油	キムチ漬け,たくあん干し大根漬	醤油	584 kcal
	五目スープ		豚肉,豆腐		生姜,人参,ねぎ,白菜	醤油,酒,塩,コショウ,鳥がら	21.9 g
	きゅうりの甘酢漬			三温糖,米油	胡瓜,大根	醤油,米酢	18.1 g
	果物(あまなつ)				甘夏みかん		
21月	ハヤシライス	○	豚肉	精白米,米油,小麦粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,にんにく,トマトジュース,パセリ,生姜	赤ワイン,塩,コショウ,ベイリーフ,パプリカ粉,中濃ソース,醤油,デミグラスソース,鳥がら	742 kcal
	キャベツとコーンのスープ				キャベツ,ホウレンソウ,人参,生姜,セロリー	塩,コショウ,鳥がら,ベイリーフ	26.0 g
	トマトサラダ		米油,オリーブ油,上白糖	トマト,玉ねぎ	米酢,塩,コショウ,赤ワイン	22.4 g	
きなこトースト	きな粉	食パン,三温糖,バター				527 kcal	
24月	ポテトニョッキのトマトスープ	○	ベーコン	じゃがいも,小麦粉,オリーブ油,サラダ油	人参,玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム,にんにく,ホールトマト,トマトジュース,パセリ,生姜,パプリカ	塩,コショウ,トマトケチャップ,中濃ソース,赤ワイン,ベイリーフ,鳥がら	18.0 g
	サイダーパンチ				アンデスメロン,みかん缶,すいか	サイダー	18.2 g
	わかめごはん		わかめごはんの素	精白米			592 kcal
25月	いかのみそ焼き	○	いか			白みそ,酒,みりん,醤油	26.6 g
	じゃがいものそぼろに		けずり節,豚肉	じゃがいも,三温糖,でんぷん	人参,玉ねぎ,生姜	酒,醤油	13.0 g
	そくせきづけ		昆布		胡瓜,キャベツ,人参	塩,醤油	
26月	五目あんかけやきそば	○	豚肉	中華めん,米油,三温糖,でんぷん	人参,青梗菜,白菜,玉ねぎ,もやし,生姜,にんにく	酒,塩,コショウ,醤油,オイスターソース,米酢,鳥がら	665 kcal
	カミカミサラダ		系寒天	米油	キャベツ,胡瓜,人参,生姜,にんにく	醤油,米酢,塩,コショウ	24.5 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		15.4 g
27月	ごはん	○		精白米			617 kcal
	ニラたまスープ		たまご,豆腐	ごま油	人参,にら,ねぎ,白菜,生姜	塩,コショウ,醤油,酒,鳥がら	27.1 g
	豚肉と野菜の塩麹炒め		豚肉	米油	人参,ピーマン,キャベツ,たけのこ	塩麹	18.3 g
	韓国風五目きんぴら		豚肉	米油,三温糖	蓮根,ごぼう,人参,蒟蒻,にんにく	コチジャン,醤油,みりん	
28月	チキンパエリア	○	鶏肉	精白米,米油,オリーブ油	ピーマン,玉ねぎ,にんにく	塩,コショウ,ターメリック,鳥がら,白ワイン,トマトピューレ,ターメリック,カレー粉	571 kcal
	ひよこまめのスープ		ベーコン,ひよこまめ	オリーブ油	セロリー,人参,しめじ,キャベツ	塩,コショウ,醤油,鳥がら,ベイリーフ	22.1 g
	ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,にんにく	塩,コショウ	18.4 g

※献立内容は、食材納入の都合等で変更することがありますのでご了承ください。