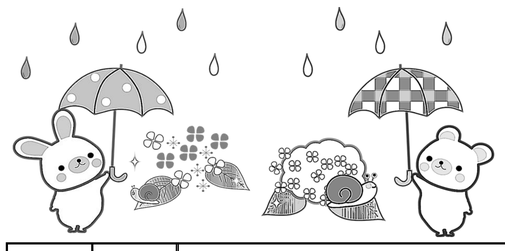

平成29年 6月 献立表

平成29年5月31日

給食マナー目標 ： 決められた時間で食べよう
給食栄養目標 ： よくかんで、じょうぶな歯をつくろう

港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小 出 紋 子

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
1	木	ホットドッグ	フランクフルト	パン，サラダ油	キャベツ	塩，ケチャップ	590	21.9
		ポトフ	鶏肉	サラダ油，ジャガ芋	セロリ，人参，玉葱 生姜，キャベツ	鶏ガラ，白ワイン，塩 コショウ，ベイリーフパウダー		
		やさいチップス		サラダ油，ジャガ芋	人参，カボチャ，ゴボウ	塩		
		フルーツ（ 河内晩柑 ）			河内晩柑			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
2	金	**むし歯予防DAY ☆ かみかみメニュー ☆**					542	21.8
		高野ごはん	鶏肉，高野豆腐	精白米，餅米，三温糖 コンニャク	干椎茸，人参，ゴボウ サヤエンドウ	削り節(だし)，酒 みりん，醤油		
		すまし汁	はんぺん		小松菜，長葱	だし昆布，削り節(だし) 塩，醤油		
		鉄骨サラダ	ヒジキ，チリメンジャコ	三温糖，サラダ油，ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ，キュウリ，大根	塩，醤油，酢，コショウ，酒		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
5	月	ごはん		精白米			574	22.7
		けんちん汁	豆腐	サラダ油，ゴマ油	ゴボウ，人参，大根，長葱	だし昆布，削り節(だし) 塩，醤油		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖，でん粉	生姜	醤油，酒，みりん		
		キャベツの辛子和え			小松菜，人参，キャベツ	洋辛子，醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
6	火	きのこスパゲティー	ベーコン，刻み海苔	スパゲッティ	ニンニク，生姜，玉葱 人参，シメジ，エリンギ マッシュルーム水煮	酒，塩，コショウ，醤油	581	20.0
		シーザーサラダ	ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ，粉チーズ	サラダ油，三温糖，クルトン	キャベツ，キュウリ，人参 ニンニク，玉葱	酢，塩，コショウ，洋辛子		
		フルーツ（ 2色スイカ ）			小玉スイカ（ 赤 ・ 黄 ）			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
7	水	**よい歯の集会献立 ☆ かみかみメニュー ☆**					593	21.6
		グリンピースごはん		精白米	グリンピース	酒，塩		
		根菜汁	味噌	サラダ油，サツマ芋 コンニャク	ゴボウ，人参，大根，長葱	削り節(だし)		
		ワカサギのから揚げ	わかさぎ	サラダ油，でん粉		塩，コショウ		
		茎ワカメのきんぴら	茎ワカメ	サラダ油，つきコンニャク 三温糖	ゴボウ，人参	みりん，醤油，一味唐辛子		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
8	木	セサミトースト		パン，サラダ油 白練りゴマ，白煎りゴマ グラニュー糖			558	19.7
		キャベツのスープ	ベーコン		生姜，人参，キャベツ，パセリ	鶏ガラ，塩，コショウ ベイリーフパウダー		
		鶏肉と野菜のガーリックソテー	鶏肉	オリーブ油，サラダ油	ニンニク，ズッキーニ，エリンギ ピーマン，黄パプリカ 赤パプリカ，ブロッコリー	白ワイン，塩，コショウ ベイリーフパウダー，醤油		
		フルーツ（ 冷凍ミカン ）			冷凍ミカン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
9	金	ごはん		精白米			638	28.8
		豆腐の中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜，人参，干椎茸 筍水煮，長葱	鶏ガラ，酒，塩，コショウ 醤油		
		エビ玉	鶏挽き肉，むきエビ，卵	サラダ油，三温糖，でん粉	筍水煮，干椎茸，長葱 グリンピース	酒，塩，醤油，酢		
		モヤシの中華サラダ		サラダ油，ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ，キュウリ，モヤシ	酢，塩，醤油，コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
12	月	チキンライス	鶏肉	精白米，バター，サラダ油	玉葱，人参，マッシュルーム水煮 ホールコーン，グリンピース	塩，パプリカ，白ワイン コショウ，トマトピューレ ケチャップ	681	20.2
		ポテトクリームスープ	牛乳	サラダ油，ジャガ芋 バター，小麦粉	ニンニク，玉葱，生姜	鶏ガラ，塩，コショウ ベイリーフパウダー		
		かぶサラダ		サラダ油	キャベツ，カブ，キュウリ 玉葱	酢，塩，コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
13	火	五目かた焼きそば	豚肉，むきエビ，イカ	中華麺，サラダ油，三温糖 でん粉	玉葱，人参，筍水煮 干椎茸，白菜，モヤシ サヤエンドウ	酒，塩，コショウ，醤油，酢	531	24.7
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ		サラダ油，ゴマ油	ブロッコリー，キャベツ キュウリ	酢，塩，醤油		
		フルーツ（ メロン ）			メロン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
14	水	ごはん		精白米			541	24.1
		イカのねぎソース	イカ	三温糖	生姜，長葱，ニンニク	酒，醤油，酢		
		筑前煮	鶏肉	サラダ油，コンニャク 里芋，三温糖	ゴボウ，人参，筍水煮 レンコン，大根 干椎茸，サヤインゲン	削り節(だし)，酒，塩，醤油		
		白菜のゆかり漬け			白菜,ゆかり	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。
毎週、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。マスクの種類は、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも、どちらでもよいです。
ご協力よろしくお願いします。

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
15	木	黒砂糖パン		パン			559	26.7
		やさいスープ	ベーコン		生姜，人参，玉葱，キャベツ マッシュルーム水煮，パセリ	鶏ガラ，塩，コショウ ベイリーフパウダー		
		魚のムニエル	鮭	小麦粉，サラダ油，バター		塩，コショウ，白ワイン		
		トマトとコーンのサラダ		サラダ油	トマト，キャベツ，キュウリ ホールコーン，玉葱	酢，塩，コショウ，バジル		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
16	金	三色丼	卵，鶏挽き肉	精白米，サラダ油 三温糖，ゴマ油	生姜，小松菜	塩，酢，酒，醤油	636	27.5
		具だくさん味噌汁	味噌，豆腐	コンニャク	人参，ゴボウ，小松菜，長葱	削り節(だし)		
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜，人参，モヤシ	醤油		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
19	月	麦ごはん		精白米，押麦			619	22.2
		八宝菜	豚肉，むきエビ，イカ	サラダ油，でん粉	生姜，人参，青梗菜，白菜 筍水煮，玉葱，干椎茸	塩，酒，醤油，コショウ		
		春雨の中華ゴマサラダ		春雨，サラダ油，ゴマ油 白練りゴマ	人参，キャベツ，キュウリ	酢，塩，醤油，コショウ		
		フルーツ(冷凍ミカン)			冷凍ミカン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
20	火	**日本の行事食・郷土料理を食べよう ☆ 夏至 ・ 兵庫県 ☆**					603	30.7
		タコ飯	油揚げ，タコ	精白米	ゴボウ，人参 干椎茸，サヤインゲン	酒，だし昆布，薄口醤油 塩，みりん		
		ばち汁		素麺	玉葱，人参，干椎茸，小葱	削り節(だし)，だし昆布，醤油		
		魚の柚香(ゆうが)焼き	サワラ	三温糖，でん粉	柚子	酒，醤油，みりん		
		白菜の即席漬け			白菜，人参	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	水	冷やし肉味噌そば	豚挽き肉，味噌	中華麺，ゴマ油，サラダ油 三温糖，でん粉	キュウリ，ニンニク，生姜 人参，玉葱，筍水煮 干椎茸，長葱	豆板醤，みりん，酒，塩 醤油，甜麺醤，オイスターソース	596	21.7
		大根の和風サラダ		サラダ油，ゴマ油	キャベツ，キュウリ，大根	酢，塩，醤油，コショウ		
		あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ，ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ	白ワイン		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	木	パン		パン			618	25.0
		スパニッシュオムレツ	ツナ，卵，牛乳 チーズ，生クリーム	バター，ジャガ芋	ニンニク，玉葱，ピーマン マッシュルーム水煮，トマト	塩，コショウ，オレガノ		
		春キャベツのサラダ		サラダ油	人参，キャベツ，キュウリ 玉葱	酢，塩，コショウ		
		フルーツ(サクランボ)			サクランボ			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
23	金	**世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆**					605	21.7
		ジャンバラヤ	ボンレスハム，ウインナー むきエビ	精白米，サラダ油	ニンニク，セロリ，玉葱 ホールトマト缶，ピーマン	塩，コショウ，オレガノ ケチャップ，白ワイン		
		具だくさんチキンヌードルスープ	鶏肉	オリーブ油，スパゲッティ	ニンニク，セロリ，人参 玉葱，生姜	塩，コショウ，タイム ベイリーフパウダー 鶏ガラ		
		ポテトのフレンチサラダ		ジャガ芋，サラダ油	人参，キュウリ，玉葱	酢，塩，コショウ		
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
26	月	麦ごはん		精白米，押麦			695	24.0
		豆腐となめこの味噌汁	豆腐，味噌		ナメコ，小松菜，長葱	削り節(だし)		
		アジフライ	アジ，卵	サラダ油，小麦粉，生パン粉		塩，コショウ，中濃ソース		
		コールスローサラダ		サラダ油，三温糖	人参，キャベツ，キュウリ	酢，塩，コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	火	冷やし中華	鶏肉，卵	中華麺，サラダ油，ゴマ油 白練りゴマ，三温糖 白すりゴマ	生姜，人参，干椎茸 キュウリ，モヤシ	鶏ガラ，醤油，酢，酒，塩	687	24.3
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	キュウリ，大根 ホールコーン，玉葱	酢，塩，醤油，コショウ		
		パイナップルケーキ	卵，牛乳	上白糖，小麦粉，バター	パイン缶	ベーキングパウダー		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
28	水	鮭と枝豆のピラフ	サケ	精白米，サラダ油，バター	シメジ，マッシュルーム水煮 玉葱，枝豆	塩，白ワイン，醤油	527	18.5
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	生姜，人参，玉葱，キャベツ	鶏ガラ，塩，コショウ ベイリーフパウダー		
		トマトサラダ		サラダ油，三温糖	トマト，玉葱	酢，塩, コショウ，乾燥バジル		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	木	手づくり焼きカレーパン	ヒヨコ豆，豚挽き肉	強力粉，上白糖，バター サラダ油，パン粉	人参，玉葱	塩，ドライイースト，カレー粉 ケチャップ，ウスターソース	503	20.9
		野菜のスープ煮	豚肉	ジャガ芋	生姜，人参，玉葱，セロリ キャベツ，ブロッコリー マッシュルーム水煮	鶏ガラ，白ワイン，塩 コショウ，ベイリーフパウダー		
		フルーツ(甘夏ミカン)			甘夏ミカン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
30	金	ごはん		精白米			634	23.0
		大根と油揚げの味噌汁	油揚げ，味噌		大根，長葱	削り節(だし)		
		サバの香味焼き	サバ	白煎りゴマ，サラダ油	長葱，生姜，ニンニク	醤油，みりん，酒		
		カブとキュウリの即席漬け			カブ，キュウリ	塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					

～保護者のみなさまへ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに学級担任を通じてご連絡ください。
1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合にのみ返金対象となります。期日を過ぎてのご連絡・手続きは返金対象となりませんので、ご注意ください。欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。
また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。ご了承ください。