

平成30年 6月 献立表

平成30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らう



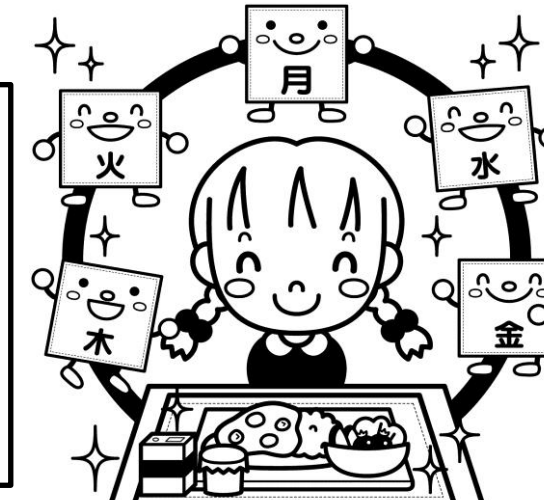
港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

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	金	ツナと枝豆のピラフ	ツナ	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, コショウ, 醤油	546	18.4	
		ABCスープ	ベーコン	ABCマカロニ	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		トマトサラダ		サラダ油, 三温糖	トマト, パセリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
4	月	むし歯予防DAY ☆ かみかみメニュー ☆						681	23.7
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	鶏むね肉	でん粉, サラダ油 ジャガ芋, 三温糖	人参, 玉葱, ピーマン, ナス 赤パプリカ, ピーマン 黄パプリカ, レンコン	醤油, 酢, ケチャップ			
		切干大根のハリハリ漬け		ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ	人参, 切干大根, キュウリ	塩, 酢, 醤油, 七味唐辛子			
		青のりビーンズ	大豆, 青海苔	サラダ油, でん粉, ジャガ芋		塩			
5	火	ソース焼きそば	豚肉, 干桜エビ, 青海苔	サラダ油, 中華麺	玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ	塩, コショウ, ウスターソース 中濃ソース	574	19.1	
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	アセロラジュース, グレープジュース				
		牛乳	牛乳						
6	水	コーンマヨトースト	ミックスチーズ	パン, マヨネーズ	玉葱, ホールコーン	コショウ	639	26.6	
		ポークビーンズ	豚ひき肉, 大豆	サラダ油, ジャガ芋	セロリ, 人参, 玉葱, 生姜	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー, ケチャップ トマトピューレ, ウスターソース			
		サツマ芋のフレンチサラダ		サツマ芋, サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
7	木	よい歯の集会献立 ☆ かみかみメニュー ☆						542	21.7
		高野ごはん	鶏もも肉, 高野豆腐	精白米, 餅米 つきコンニャク, 三温糖	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			
8	金	白飯		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	鶏もも肉	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			
		牛乳	牛乳						
11	月	梅ごはん		精白米	梅干		668	25.3	
		カブと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		カブ, 小松菜	削り節(だし)			
		ツナ入り卵焼き	ツナ, 卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉葱, 干椎茸 グリーンピース	塩, 酒, 醤油			
		白菜の即席漬け			白菜, 人参	塩			
		梅ゼリー	粉寒天	上白糖	梅シロップ				
		牛乳	牛乳						
12	火	ペンネアラビアータ	鶏もも肉	オリーブ油, 上白糖 ペンネマカロニ	ニンニク, 玉葱, シメジ, トマト	塩, コショウ, 鷹の爪 パプリカ, ペイリーフパウダー バジル, トマトピューレ ケチャップ	537	20.4	
		シーザーサラダ	クリームチーズ, 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(さくらんぼ)			サクランボ				
		牛乳	牛乳						
13	水	チャーハン	卵	精白米, サラダ油	人参, 干椎茸, 長葱 グリーンピース	酒, 塩, コショウ, 醤油, 酢	623	20.0	
		豆腐とキノコの中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜, シメジ, 生椎茸 エノキ茸	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油			
		春巻	豚肉	春巻きの皮, サラダ油 春雨, でん粉, ゴマ油	生姜, 長葱, 筍水煮 干椎茸, ニラ	酒, 塩, コショウ, 醤油			
		牛乳	牛乳						
14	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆						672	22.7
		手作りピロシキ	豚ひき肉	強力粉, 上白糖, サラダ油 春雨, でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸	ドライイースト, 塩, コショウ ナツメグ, オイスターソース 醤油			
		ボルシチ	豚肉, 生クリーム	サラダ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, セロリ, 生姜 ホールトマト缶, ビート キャベツ	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, トマトピューレ ペイリーフパウダー			
		オリヴィエサラダ	卵	ジャガ芋, マヨネーズ	人参, 玉葱, キュウリ グリーンピース	酢, 塩, コショウ			
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト								

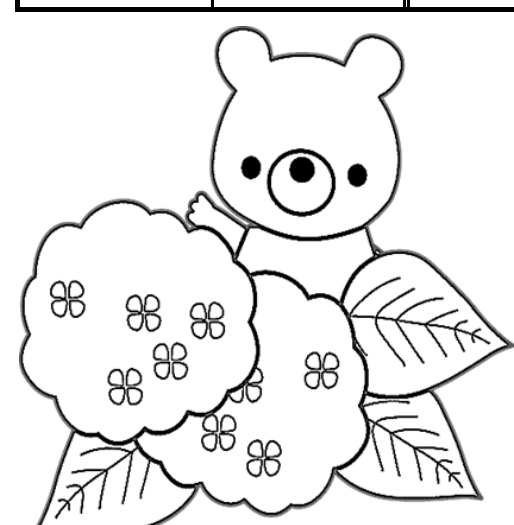
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



～給食で使用するマスクについて～
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ためです。
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 kcal	たんぱく質 g
			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		
15	金	麦ごはん		精白米, 米粒麦			615	28.1
		鶏汁	鶏もも肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガ芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)		
		サケの塩焼き	鮭			塩		
		きんぴら		サラダ油, つきコンニャク 三温糖, 白煎りゴマ	ゴボウ, 人参, レンコン	みりん, 醤油, 一味唐辛子		
		牛乳	牛乳					
18	月	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)		
		じゃこサラダ	チリメンジャコ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒		
		牛乳	牛乳					
19	火	カレーうどん	豚肉, 笹かまぼこ	三温糖, サラダ油, 小麦粉 うどん, でん粉	人参, 玉葱, 長葱, 小松菜	厚削り節(だし), 塩 醤油, カレー粉	609	24.7
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	醤油		
		竹輪の風味揚げ	竹輪, 卵, 青海苔	サラダ油, 小麦粉		塩		
		フルーツ(冷凍ミカン)			冷凍ミカン			
		牛乳	牛乳					
20	水	郷土料理を食べよう ☆ 東京都 ☆					572	29.3
		深川めし	アサリ水煮, 油揚げ	精白米, 米粒麦	人参, シメジ, 生姜	酒, だし昆布, 醤油, みりん		
		ちゃんこ汁	鶏もも肉, 生揚げ	サラダ油, ゴマ油 つきコンニャク	ゴボウ, 人参, 大根 干椎茸, 舞茸 白菜, 長葱	削り節(だし), だし昆布 醤油, 塩		
		マンダイの香味焼き	マンダイ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	酒, 醤油, みりん		
		カブとキュウリのゆかり漬け			カブ, キュウリ, ゆかり	塩		
		牛乳	牛乳					
21	木	パン		パン			575	19.8
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム水煮, キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー		
		ポテトコロッケ	ツナ, 卵	サラダ油, ジャガ芋 小麦粉, パン粉	玉葱	塩, コショウ, 中濃ソース		
		ベジタブルソテー		サラダ油	人参, 玉葱, グリンピース ホールコーン	塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
22	金	白飯		精白米			582	22.9
		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)		
		豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱	醤油, 酒		
		モヤシの和風サラダ		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		
		牛乳	牛乳					
25	月	コーンバターライス		精白米, バター	ホールコーン	塩, 白ワイン	537	20.4
		鶏肉のマスタード焼き	鶏もも肉, 卵	パン粉, オリーブ油		塩, コショウ, ケチャップ ウスターソース, 粒マスタード タバスコ		
		パプリカサラダ		サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ ピーマン, キャベツ キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	飲むヨーグルト					
26	火	冷やし中華	鶏もも肉, 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	608	22.9
		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		
		フルーツ(パイナップル)			パイナップル			
		牛乳	牛乳					
27	水	麦ごはん		精白米, 米粒麦			676	24.4
		油揚げと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		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, 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		
		牛乳	牛乳					
28	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 ペイリーフパウダー		
		鶏肉と野菜のガーリックソテー	鶏もも肉	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, プロッコリー	白ワイン, 塩, コショウ, 醤油 ペイリーフパウダー		
		フルーツ(冷凍ミカン)			冷凍ミカン			
		牛乳	牛乳					
29	金	家常豆腐丼	豚肉, 生揚げ, 味噌	精白米, サラダ油 上白糖, でん粉	玉葱, 筍水煮, 干椎茸 人参, キャベツ 青梗菜, 生姜	醤油, 酒, 豆板醤, 鶏ガラ	599	24.1
		卵とワカメのスープ	卵, ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		モヤシの中華風サラダ		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		
		牛乳	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。