



平成27年 6月 献立表

平成27年5月29日

給食マナー目標：身の回りをきれいにして食べよう
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				kcal	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			
1	月	運動会振替休業日							
2	火	ファミリー給食 ★ おべんとう給食 ★							
		オムライス	たまご	精白米、サラダ油	玉葱、人参、マッシュルーム ホールコーン、パセリ	塩、パプリカ、コンショウ トマトピューレ、ケチャップ	677	21.9	
		鶏肉のからあげ	鶏肉	でん粉	生姜	醤油、酒			
		エビフライ	ブラックタイガー、卵	小麦粉、卵、パン粉		塩、コンショウ、中濃ソース			
		ジャーマンポテト	ベーコン	サラダ油、ジャガイモ	玉葱、ピーマン	塩、コンショウ			
		付け合せ			ブロッコリー、ミニトマト	塩			
麦茶				麦茶					
3	水	五目かた焼きそば	豚肉、むきエビ イカ、うずら卵	中華麺、三温糖、でん粉	玉葱、人参、筍、サヤエンドウ 干椎茸、白菜、もやし	鶏ガラ、酒、塩 コンショウ、醤油、酢	650	26.5	
		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			
		杏仁豆腐	粉寒天、牛乳	上白糖	ミカン缶、パイナップル缶	アーモンドエッセンス			
		牛乳	牛乳						
4	木	むし歯予防デー ★ かみかみ献立 ★							
		高野ごはん	鶏肉、高野豆腐	精白米、餅米 つきこんにやく、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	632	22.4	
		鮎と小松菜のすまし汁		玉鮎	小松菜、長葱	削り節(だし)、塩、醤油			
		小魚の唐揚げ	わかさぎ	小麦粉、サラダ油		塩、コンショウ			
		ホキの唐揚げ	ホキ	小麦粉、サラダ油		塩、コンショウ			
		大根とヒジキの和風サラダ	ヒジキ	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、コンショウ			
牛乳	牛乳								
5	金	ごはん		精白米			590	28.6	
		けんちん汁	豆腐	サラダ油、ゴマ油、里芋	ゴボウ、人参、大根、長葱	だし昆布、削り節(だし) 塩、醤油			
		サワラの西京焼き	サワラ、西京味噌			酒			
		ハウレン草のおひたし			ハウレン草、白菜、もやし	醤油			
		牛乳	牛乳						
8	月	ごはん		精白米			613	25.3	
		大根と油揚げの味噌汁	油揚げ、味噌		大根	削り節(だし)			
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	白煎りゴマ	長葱、生姜、ニンニク	醤油、酒、みりん			
		小松菜のゴマ酢和え		三温糖、白すりゴマ	小松菜、白菜、もやし	酢、醤油、塩			
		牛乳	牛乳						
9	火	こぎつねうどん	鶏肉、油揚げ	三温糖、うどん	玉葱、人参、大根、小松菜	だし昆布、削り節(だし) 塩、醤油、酒、みりん	603	22.0	
		キャベツの辛子和え			小松菜、人参、キャベツ	辛子、醤油			
		ポテト餅	海苔	ジャガイモ、でん粉、バター		塩、醤油			
		フルーツ(さくらんぼ)			さくらんぼ				
		牛乳	牛乳						
10	水	ごはん		精白米			600	27.5	
		イカのネギソース	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、レンコン 大根、干椎茸、サヤインゲン	削り節(だし)、酒、塩、醤油			
		キャベツの塩こんぶ和え	塩こんぶ	白煎りゴマ	キャベツ、もやし、人参	醤油			
		牛乳	牛乳						
11	木	てづくりツナマヨパン	ツナ	強力粉、上白糖 サラダ油、マヨネーズ	玉葱、ホールコーン	ドライイースト、塩、コンショウ	621	20.3	
		ミネストローネ	ベーコン	サラダ油、ジャガイモ マカロニ	ニンニク、セロリ、人参 玉葱、生姜、トマト トマトピューレ、キャベツ	鶏ガラ、塩 トマトピューレ、ペイパーパウダー			
		ブロッコリーのグリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー、キャベツ キュウリ、玉葱	酢、塩、コンショウ			
		フルーツ(メロン)			メロン				
		牛乳	牛乳						
12	金	マーボー大根丼	豚挽き肉、大豆 味噌、甜麺醬	精白米、サラダ油 三温糖、ゴマ油、でん粉	ニンニク、生姜、大根 人参、筍、長葱、ニラ	鶏ガラ、醤油、豆板醤、酒	691	29.2	
		五目スープ	豚肉、卵、豆腐	ゴマ油	生姜、人参、白菜 長葱、小松菜	鶏ガラ、塩、コンショウ、醤油			
		拌三絲(ばんさんすう)		春雨、サラダ油、ゴマ油	人参、キュウリ、もやし	酢、塩、醤油、洋辛子			
		牛乳	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。

～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。
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けます。
ご了承ください。



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	月	ごはん		精白米			665	31.4
		豆腐の中華スープ	豆腐	ゴマ油	生姜、人参、干椎茸、 葱、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	葱、干椎茸、長葱 グリーンピース	酒、塩、醤油、酢		
		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、もやし	酢、塩、醤油、コショウ		
		牛乳	牛乳					
16	火	食育の日 ★ まごは(わ)やさしい献立 ★				656	28.5	
		きのこごはん	油揚げ	精白米	椎茸、しめじ、エノキ茸、舞茸			だし昆布、酒、塩、醤油
		ぐだくさん味噌汁	味噌、豆腐、ワカメ	コンニャク	人参、ゴボウ、小松菜、長葱			削り節(だし)
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉					塩麹、酒
		大豆とジャガイモの甘辛揚げ	大豆、チリメンジャコ	三温糖、サラダ油、でん粉 ジャガイモ、白煎りゴマ				醤油、みりん
牛乳	牛乳							
17	水	スパゲティーナポリタン	豚肉、ベーコン、粉チーズ	サラダ油、スパゲティー	ニンニク、玉葱、人参 マッシュルーム、ピーマン、パセリ	塩、コショウ、トマトピューレ ケチャップ	596	23.4
		アスパラのグリーンサラダ		サラダ油	アスパラガス、キャベツ キュウリ、玉葱	酢、塩、コショウ		
		フルーツ(河内晩柑)			河内晩柑			
		牛乳	牛乳					
18	木	世界各国の料理を食べよう ★ 韓国 ★				668	24.7	
		むぎごはん		精白米、押麦				
		ワカメスープ	ワカメ	白煎りゴマ	生姜、葱、長葱			鶏ガラ、塩、コショウ、醤油
		鶏肉のタッカルビ	鶏肉	上白糖、トック、サラダ油 でん粉、白煎りゴマ	生姜、ニンニク、キムチ 人参、キャベツ、長葱、ニラ			酒、醤油、コチュジャン コショウ
		モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜、人参、もやし			醤油、ラー油
牛乳	牛乳							
19	金	チーズトースト	スライスチーズ	食パン			663	25.4
		ポトフ	ウィンナー、ベーコン	サラダ油、ジャガイモ	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		
		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							
22	月	ごはん		精白米			619	25.5
		カブと小松菜の味噌汁	油揚げ、味噌		カブ、小松菜、長葱	削り節(だし)		
		魚の照り焼き	ワラサ	三温糖、でん粉	生姜	醤油、酒、みりん		
		切干大根のサラダ		三温糖、ゴマ油、白煎りゴマ	切干大根、キュウリ、人参 もやし	醤油、酢、一味唐辛子		
牛乳	牛乳							
23	火	冷やし肉味噌そば	豚挽き肉、味噌、甜麺醬	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、葱、干椎茸、長葱	豆板醤、みりん、酒、塩、醤油	610	24.2
		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	塩、酢、醤油、コショウ		
		あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	グレープジュース、しそジュース	白ワイン		
		牛乳	牛乳					
24	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 熊本 ☆				672	20.4	
		高菜チャーハン	卵	精白米、ゴマ油 白煎りゴマ	高菜漬け			酒、塩、醤油、みりん
		タイビーエン	豚肉、むきエビ、イカ	サラダ油、緑豆春雨 ゴマ油	生姜、人参、白菜、葱 きくらげ、サヤエンドウ			鶏ガラ、酒、オスターソース
		いきなりだんご	こしあん	白玉粉、小麦粉 上白糖、サツマイモ				塩
牛乳	牛乳							
25	木	セレクト給食				黒砂糖 589	黒砂糖 28.1	
		セレクトパン (黒砂糖パン or ぶどうパン)		黒砂糖パン/ぶどうパン				
		ヌードルスープ	ベーコン	サラダ油、乾麺	玉葱、人参、生姜、キャベツ			鶏ガラ、塩、コショウ ペイリーフパウダー
		鮭のムニエル	鮭	小麦粉、サラダ油、バター				塩、コショウ、白ワイン
		ポテのハニーサラダ		サラダ油、ジャガイモ ハチミツ	人参、キュウリ			塩、酢、粒マスタード
牛乳	牛乳							
26	金	ごはん		精白米			689	20.5
		中華たまごスープ	卵	でん粉	生姜、人参、干椎茸、葱 長葱、サヤエンドウ	鶏ガラ、酒、塩、コショウ、醤油		
		揚げギョウザ	豚挽き肉	サラダ油、ギョウザの皮 ゴマ油	ニンニク、生姜、白菜 長葱、ニラ	塩、コショウ、醤油		
		春雨の中華サラダ		春雨、サラダ油、ゴマ油	人参、キャベツ、キュウリ	酢、塩、醤油、ラー油		
		牛乳	牛乳					
29	月	ごはん		精白米			609	27.1
		どさんこ汁	豚肉、味噌、ワカメ	ジャガイモ、バター	人参、ホールコーン、長葱	削り節(だし)		
		魚の香味焼き	マンダイ	白煎りゴマ	長葱、生姜、ニンニク	醤油、みりん、酒		
		ピリ辛コンニャク		ゴマ油、つきこんにゃく 三温糖		塩、醤油、一味唐辛子		
牛乳	牛乳							
30	火	冷やし中華そば	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、もやし	鶏ガラ、醤油、酢、酒、塩	628	26.8
		中華青菜炒め	むきエビ	サラダ油、ゴマ油	人参、玉葱、青梗菜	酒、塩、コショウ、醤油		
		フルーツ(2色スイカ)			小玉スイカ			
		牛乳	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。