



平成28年 6月 献立表

平成28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	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, 中濃ソース	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				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
2	木	☆ ファミリー給食 ☆						561	27.9
		ごはん		精白米					
		魚の塩焼き	鮭			塩			
		切干大根の炒め煮	油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干大根 干椎茸	削り節(だし), 塩, 醤油			
		白菜のいそあえ	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
むぎちや		麦茶							
3	金	ねばねば丼	めかぶ, 削り節, 納豆	精白米	人参, 小松菜	醤油, みりん	611	22.7	
		豚汁	豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガイモ	人参, 大根, 長葱	削り節(だし)			
		キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩			
		あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	グレープジュース	白ワイン			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6	月	ごはん		精白米			589	23.5	
		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	白いりゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒			
		小松菜のゴマ和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 白菜, モヤシ	酢, 醤油, 塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
7	火	かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 小松菜, 長葱	だし昆布, 厚削り節 みりん, 塩, 醤油	565	20.6	
		きんぴら		サラダ油, つきこんにやく 三温糖, 白いりゴマ	ゴボウ, 人参	みりん, 醤油, 一味唐辛子			
		ポテトもち	海苔	ジャガイモ, でん粉, バター		塩			
		フルーツ (さくらんぼ)			さくらんぼ				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	水	よい歯の集会献立 ☆ かみかみメニュー ☆						632	22.5
		高野ごはん	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 餅米, 三温糖 こんにやく	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			
		お麩と小松菜のすまし汁		麩	小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		小魚のから揚げ	小あじ	小麦粉, サラダ油		塩, コショウ			
		ホキのから揚げ	ホキ	小麦粉, サラダ油		塩, コショウ			
		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(海の精), 醤油 コショウ			
ぎゅうにゅう	牛乳								
9	木	ハムチーズロール	ハム, チーズ	パン			623	22.1	
		みみ揚げパン		パン, サラダ油 グラニュー糖, 上白糖					
		コーンスープ	鶏肉	サラダ油, でん粉	人参, 玉葱, 生姜 クリームコーン, ホールコーン パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		トマトとキュウリのサラダ		オリーブ油	トマト, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
10	金	マーボー大根丼	豚ひき肉, 大豆, 味噌	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, 筍水煮, 長葱 ニラ	テンメンジャン, 醤油 豆板醤, 酒	642	24.4	
		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, コショウ, 醤油			
		春雨サラダ		春雨, サラダ油 ゴマ油	人参, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, 洋辛子			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
		ごはん		精白米					
13	月	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)	609	27.1	
		魚の香味焼き	マンダイ	白いりゴマ	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, つきこんにやく 三温糖		塩, 醤油, 一味唐辛子			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
		ごはん		精白米					
14	火	冷やし肉味噌そば	豚ひき肉, 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 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	605	24.7	
		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	塩, 酢, 塩, 醤油, コショウ			
		フルーツ (小玉スイカ)			小玉スイカ				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
15	水	ごはん		精白米			591	27.2	
		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 レンコン, 大根 干椎茸, サヤインゲン	削り節(だし), 酒, 塩, 醤油			
		モヤシの辛子和え			小松菜, 人参, モヤシ	洋辛子, 醤油			
		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。
毎週、きれいなランチ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いたします。



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
16	木	チーズトースト	チーズ	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, ベイリーフパウダー		
		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					
17	金	いわしのかば焼き丼	イワシ	精白米, サラダ油 三温糖, でん粉	生姜	酒, 醤油, みりん	708	24.1
		キャベツのゴマ酢和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, キャベツ	酢, 醤油, 塩		
		フルーツポンチ		上白糖	バナナ, 桃缶, バイン缶			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
20	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 白いりゴマ	切干大根, キュウリ 人参, モヤシ	醤油, 酢, 一味唐辛子		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	火	五目かた焼きそば	豚肉, むきエビ イカ, うずら卵	中華麺, サラダ油, 三温糖 でん粉	玉葱, 人参, 筍 干椎茸, 白菜, モヤシ サヤエンドウ	酒, 塩, コショウ 醤油, 酢	601	26.3
		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		アーモンドエッセンス		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	木	ひよこ豆入りドライカレー	豚ひき肉, ひよこ豆	精白米, バター サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, ピーマン ホールトマト	塩, カレー粉, 赤ワイン コショウ, ケチャップ ウスターソース	689	23.4
		大根サラダ		サラダ油	キャベツ, キュウリ, 人参 大根, 玉葱	塩, 酢, コショウ		
		いちごヨーグルト	ヨーグルト	粉糖	イチゴジャム	赤ワイン		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
23	金	黒砂糖パン		黒砂糖パン			589	28.1
		ヌードルスープ	ベーコン	サラダ油, ヌードル	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ	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		
		ポテトのハニーサラダ		サラダ油, ジャガイモ はちみつ	人参, キュウリ	酢, 塩, 洋辛子		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
24	水	日本の郷土料理を食べよう ☆ 熊本県 ☆					672	20.4
		高菜チャーハン	タマゴ	精白米, ゴマ油 白いりゴマ	高菜漬	酒, 塩, 醤油, みりん		
		タイピーエン	豚肉, むきエビ, イカ	サラダ油, 春雨, ゴマ油	生姜, 人参, 白菜 筍, キクラゲ, サヤエンドウ	鶏ガラ, 酒, 塩 オイスターソース コショウ, 醤油		
		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		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	月	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆					639	25.3
		ビビンバ	豚肉, 卵	精白米, ゴマ油, 三温糖 白いりゴマ, サラダ油	ニンニク, 生姜, 長葱 豆モヤシ, 小松菜	醤油, 豆板醤, 塩, 酢		
		ワカメスープ	ワカメ	白いりゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		トッポギ	鶏肉	サラダ油, ゴマ油 トッポギ, 三温糖	ニンニク, 人参, キャベツ 長葱	削り節(だし), 豆板醤, 醤油		
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト							
28	火	冷やし中華	鶏肉, 卵	中華麺, サラダ油, ゴマ油 白ねりゴマ, 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	635	26.8
		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(冷凍みかん)			冷凍ミカン			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	水	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, 長葱	鶏ガラ, 酒, 塩 コショウ, 醤油		
		エビ玉	鶏ひき肉, むきエビ, 卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	筍, 干椎茸, 長葱 グリーンピース	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					
30	木	手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	塩, ドライイースト, コショウ	628	20.4
		ポテトのトマトスープ	ベーコン	サラダ油, ジャガイモ	人参, キャベツ, 生姜 ホールトマト	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーフパウダー		
		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, コショウ		
		フルーツ(メロン)			メロン			
		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。
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。

