

[6 月 献 立 表]

2025年 6月

西新宿小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	ビビン風混ぜご飯	○	豚ひき肉、大豆	精白米、ごま油、米ぬか油、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ	588 kcal
	ワントンスープ		豚かた肉	米ぬか油、ワントンの皮、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、白菜、緑豆もやし、根深ねぎ、小松菜	23.1 g
	もやしのナムル			ごま油、三温糖	ほうれん草、にんじん、緑豆もやし	23.0 g
4 水	関東風うどん	○	鶏もも肉、油あげ	うどん	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、根深ねぎ、小松菜	635 kcal
	大学芋			揚げ油、さつまいも、三温糖、水あめ、ごま		25.4 g
	ネーブルオレンジ				ネーブル	22.2 g
5 木	ガーリックライス	○		精白米、押麦、オリーブ油		664 kcal
	特製グラタン		ウィンナー、牛乳、生クリーム、チーズ	米ぬか油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、マカロニ	玉ねぎ、ブロッコリー	22.2 g
	スープジュリエヌ		ベーコン		しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	27.3 g
6 金	わかめごはん	○	わかめ	精白米、押麦		605 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			32.2 g
	梅ドレッシングサラダ			オリーブ油	にんじん、緑豆もやし、きゅうり、キャベツ、カリカリ梅干し	17.6 g
	豚汁		豚かた肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	ごま油、じゃがいも、つきこんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、根深ねぎ	
9 月	塩豚丼	○	豚もも肉	精白米、ごま油、つきこんにゃく	にんにく、玉ねぎ、蓮根、レモン（果汁）、さやいんげん	651 kcal
	和風サラダ			米ぬか油、ごま油、ごま	キャベツ、きゅうり、緑豆もやし	22.7 g
	紫陽花ゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース、アセロラジュース	17.1 g
10 火	麦ご飯	○		精白米、押麦		649 kcal
	魚の味噌マヨ焼き		ぶり、赤色辛みそ	マヨネーズ(egg free)	玉ねぎ、レモン（果汁）、パセリ	31.4 g
	野菜のごまびたし		油あげ	三温糖、白すりごま	にんじん、キャベツ、小松菜	26.2 g
	吉野汁		木綿どうふ	里いも、じゃがいもでん粉	にんじん、大根、根深ねぎ	
11 水	カレーライス	○	鶏もも肉	精白米、押麦、米ぬか油、薄力粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	695 kcal
	人参ドレッシングサラダ			米ぬか油	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	22.6 g
	パイナップル				パイナップル	23.0 g
12 木	ツナの炊き込みご飯	○	ツナ、芽ひじき	精白米、米粒麦、米ぬか油	にんじん	621 kcal
	名古屋風鶏から揚げ		鶏もも肉	揚げ油、じゃがいもでん粉、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが	25.2 g
	大根とじゃこのサラダ		しらす干し	上白糖、ごま油、白ごま	にんじん、大根、緑豆もやし、にら	23.5 g
13 金	ピザトースト	○	ウィンナー、チーズ	食パン、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン	623 kcal
	卵とキャベツのスープ		鶏むね肉、鶏卵、バルメザンチーズ	米ぬか油、パン粉（乾）	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	28.8 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	米ぬか油、有塩バター、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ	29.3 g
14 土	マーボー丼	○	豚ひき肉、淡色辛みそ、八丁みそ、木綿どうふ	精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、根深ねぎ、にら	707 kcal
	わかめスープ		鶏むね肉、わかめ	ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、根深ねぎ	26.2 g
	チョコチップケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、有塩バター、チョコチップ、粉砂糖		25.3 g
17 火	ご飯	○		精白米		621 kcal
	鰹のから揚げ葱ソース		あじ	揚げ油、じゃがいもでん粉、三温糖、白ごま	しょうが、根深ねぎ、にんにく	28.0 g
	トマトドレッシングサラダ			米ぬか油	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ	20.6 g
	具沢山味噌汁		生あげ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、根深ねぎ	
18 水	パエリア	○	鶏もも肉、やりいか、えび	米ぬか油、有塩バター、精白米、押麦	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、青ピーマン、マッシュルーム	623 kcal
	スペインオムレツ		ベーコン、鶏卵	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ	26.4 g
	オニオンスープ		ベーコン	米ぬか油	玉ねぎ、にんにく、セロリ、マッシュルーム、パセリ	21.9 g
19 木	小松菜のペペロンチーノ	○	ベーコン	スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、とうがらし、小松菜、パセリ	587 kcal
	焼肉サラダ		豚もも肉	米ぬか油、白滝、ごま油、三温糖、白ごま	しょうが、にんじん、きゅうり、緑豆もやし	23.3 g
	河内晩柑				河内晩柑	26.5 g
20 金	麦ご飯	○		精白米、押麦		665 kcal
	スタミナ納豆		挽きわり納豆、鶏ひき肉	ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、根深ねぎ	28.7 g
	塩肉じゃが		豚ばら肉	米ぬか油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	23.1 g
	豆腐と小松菜の味噌汁		淡色辛みそ、木綿どうふ		小松菜、根深ねぎ	
23 月	ハヤシライス	○	豚かた肉、生クリーム	精白米、米ぬか油、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	700 kcal
	コーンとチーズのサラダ		ダイスチーズ	米ぬか油	とうもろこし、にんじん、きゅうり	25.0 g
	すいか				すいか	26.6 g
24 火	鮭ご飯	○	さけ	精白米、白ごま	小松菜	585 kcal
	炒合菜(チャーホーサイ)		豚もも肉	米ぬか油、緑豆春雨、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、にら	28.4 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁		油あげ、わかめ、赤色辛みそ、淡色辛みそ	じゃがいも		17.0 g
25 水	チキンライス	○	鶏もも肉	精白米、有塩バター、米ぬか油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース	601 kcal
	クルトンサラダ			食パン、揚げ油、米ぬか油	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	17.6 g
	フルーツパンチ			上白糖	みかん缶詰、白桃缶詰、パイナップル缶詰	16.2 g
26 木	きんぴらご飯	○	豚ひき肉	精白米、米ぬか油、白滝、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん	622 kcal
	竹輪の2色揚げ (青のり・チーズ)		焼き竹輪、青のり、バルメザンチーズ	揚げ油、薄力粉	にんじん	24.9 g
	豆腐とエノキのすまし汁		木綿どうふ		えのきたけ、小松菜	20.1 g
27 金	ふわふわ西新宿っ子パン	○	牛乳、鶏卵	強力粉、三温糖、有塩バター		582 kcal
	ポークビーンズ		豚かた肉、大豆、エダムチーズ	米ぬか油、じゃがいも	セロリ、にんじん、玉ねぎ、しょうが	26.9 g
	グリーンサラダ			米ぬか油、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	23.6 g
30 月	ご飯	○		精白米		647 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏むね肉	揚げ油、じゃがいもでん粉、三温糖	ごぼう、枝豆、とうもろこし	26.0 g
	和風ガーリックサラダ			米ぬか油、上白糖	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんにく、玉ねぎ	20.4 g
	もやしのスープ		鶏もも肉	じゃがいもでん粉	しょうが、緑豆もやし、玉ねぎ、にら	