

とうきょうとさん しよくざい かせん ひ  
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん とり肉のにんにくみそ焼き 乾物と野菜のおひたし 生揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、みそ、ひじき 生揚げ、わかめ	米、さとう	にんにく、切干大根、こまつな、ホールコーン もやし、にんじん、キャベツ、長ねぎ	572	25.3	
2	火	塩焼きそば スパイシーそら豆ポテト 豆腐とえのきたけのスープ フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、大豆 豆腐、粉寒天	油、中華めん、ごま油、 さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、 干しいたけ、チンゲンサイ、そらまめ、えのき、 長ねぎ、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、なし缶	566	27.4	
3	水	四川豆腐丼 春雨サラダ くだもの(河内晩柑)	牛乳、豚肉、えび みそ、豆腐、ハム	米、麦、油、さとう でんぷん、ごま油 春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ水煮、干しいたけ、 <u>こまつな</u> <u>キャベツ</u> 、もやし、きゅうり、河内晩柑	617	27.6	
4	木	ごはん かみかみ昆布ふりかけ 塩肉じゃが 大根とこんにゃくのみそ汁	牛乳、じゃこ、糸削り 塩昆布、豚肉、高野豆腐 油揚げ、わかめ、みそ	米、さとう、油、じゃがいも こんにゃく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん えのきたけ、長ねぎ	616	27.5	
5	金	フィッシュサンド カルボナーラポテト 大根ととり肉のスープ	牛乳、ホキ、生クリーム ベーコン、鶏肉、チーズ	ミルクパン、小麦粉 パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、にんにく、にんじん、セロリ だいこん、たまねぎ、さやいんげん	607	29.2	
8	月	ねぎ塩豚丼 キャベツとえのきの和え物 麦入りけんちん汁	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう、ごま でんぷん、ごま油・押麦 こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ごぼう 万能ねぎ、 <u>こまつな</u> 、キャベツ、えのきたけ だいこん、長ねぎ	636	21.2	
9	火	梅じゃこチャーハン 枝豆とキャベツのサラダ かみなり汁	牛乳、豚肉、しらす干し わかめ、のり、豆腐 卵	米、麦、油、じゃがいも ごま油、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ水煮、 長ねぎ、梅干し、キャベツ、枝豆、えのきたけ、 <u>こまつな</u>	557	25.3	
10	水	アップルフレンチトースト チキンシチュー ツナとコーンのサラダ	牛乳、生クリーム、鶏肉 白いんげん豆、ツナ	食パン、さとう、さとう 油、じゃがいも、小麦粉	りんごジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ グリーンピース、きゅうり、ホールコーン	574	22.8	
11	木	いわしのピリ辛丼 梅ドレサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳、いわし、糸削り 油揚げ、豆腐、みそ	米、小麦粉、でんぷん 油、さとう	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん 梅肉、えのきたけ、かぼちゃ、 <u>ほうれんそう</u>	649	26.9	
12	金	冷し中華 チーズのふわふわスープ バターサブレ	牛乳、油揚げ、ハム 卵、チーズ	中華麺、油、さとう ごま油、すりごま でんぷん、パン粉 バター、小麦粉	きゅうり、もやし、しょうが、干しいたけ、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ	592	24.6	
13	土	ごぼう入りドライカレーライス じゃがいものハニーサラダ くだもの(こだますいか)	牛乳、ベーコン、豚肉 レンズ豆、ハム	米、油、小麦粉 じゃがいも、はちみつ	セロリ、ごぼう、にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、マッシュルーム水煮 キャベツ、こだますいか	637	22.7	
16	火	ぶどうパン スタンポット(マッシュポテトとウィンナー) トマトونسープ(トマトの肉団子スープ) コールスローサラダ	牛乳、ウィンナー レンズ豆、豚肉 大豆、豆乳	ぶどうパン、じゃがいも バター、オリーブ油 パン粉、油、さとう	<u>ほうれんそう</u> 、たまねぎ、ホールトマト パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり ホールコーン	585	24.2	
17	水	ごはん アスパラガスの肉巻きフライ にんじンドレッシングサラダ なめこ汁	牛乳、豚肉、豆腐 みそ	米、小麦粉、パン粉 油、さとう、ごま油	アスパラガス、きゅうり、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、なめこ、長ねぎ	617	22.8	
18	木	スパゲティナポリタン ベーコンと野菜のスープ キャロットドーナツ	牛乳、豚肉、あさり えび、ベーコン 卵	スパゲティ、じゃがいも 油、さとう、バター 小麦粉、米粉パウダー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく マッシュルーム水煮、キャベツ、パセリ	617	23.2	
19	金	中華雑炊 手作り肉まん パリパリサラダ 冷凍パイ	牛乳、鶏肉、豚肉 大豆	米、ごま油、小麦粉 油、さとう、でんぷん ワンタンの皮	にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、もやし キャベツ、しょうが、長ねぎ、 <u>こまつな</u> 、たまねぎ だいこん、きゅうり、冷凍パイ	552	20.1	
22	月	ミルクパン ブリック(鶏肉と卵の三角ぎょうざ) ショルバ(ピリ辛トマトスープ) くだもの(メロン)	牛乳、鶏肉、卵 チーズ	ミルクパン、オリーブ油 ぎょうざの皮、小麦粉 油、じゃがいも、クスクス	たまねぎ、にんじん、 <u>トマト</u> 、メロン	561	26.7	
23	金	シンジュウシイ(ませごはん) マーミナチャンプルー(もやしの炒め物) ウムクジアンダーギー(紫いもの天ぷら) イナムドウチ(みそ汁)	牛乳、豚肉、すき昆布 豆腐、卵、糸削り、みそ 粉かつお、かまぼこ 生揚げ	米、油、さとう、紫いも でんぷん、こんにゃく	しょうが、にんじん、もやし、干しいたけ、長ねぎ	632	26.8	
24	水	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ 冬瓜汁	牛乳、さば、みそ 鶏肉、油揚げ	米、さとう、ごま	しょうが、 <u>こまつな</u> 、もやし、にんじん、とうがん 長ねぎ	604	27.7	
25	木	ツナそぼろ丼 切干大根とひじきのサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳、ツナ、卵、ひじき ハム、豆腐、わかめ、 みそ	米、麦、さとう、油 ごま油	にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、長ねぎ さやいんげん、きゅうり、切干大根、たまねぎ	560	24.6	
26	金	黒砂糖パン ハッセルバック風ポテト ピザサラダ(キャベツサラダ) 鮭のクリームスープ	牛乳、ベーコン、鮭	黒砂糖パン、じゃがいも オリーブ油、油 さとう、バター、小麦粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン パセリ	567	24.8	
29	月	ナシゴレン ししゃもの包み揚げ フォーガー(とり肉入りフォー)	牛乳、豚肉、えび ししゃも、鶏肉	米、麦、油、春巻きの皮 小麦粉、さとう、フォー	しょうが、にんにく、たまねぎ、ホールコーン ピーマン、赤ピーマン、レモン、パセリ、にんじん もやし、みずな、長ねぎ、さくらんぼ	618	28.1	
30	火	衣笠丼 大根ととり肉の炊いたん 水無月	牛乳、油揚げ、卵、鶏肉、 大豆	米、さとう、でんぷん、 上新粉、白玉粉、甘納豆	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、だいこん、 <u>こまつな</u>	660	25.4	
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						6月分 一日あたりの平均	600	25.2
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0