



[配布用献立表]



2021年 6月

東久留米市立南町小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	チキンピラフ	○	鱈のマリアナソース キャベツスープ 果物(メロン)	★牛乳,鶏むね肉,★あじ ベーコン,ひよこまめ	米,押麦,★バター,オリ ブ油,でん粉,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん ホールコーン,マッシュル ーム,いんげん,トマト,キャ ベツ,★アンデスメロン	654 kcal 26.6 g 20.7 g 1.5 g
2 水	麦ごはん	○	ししゃものごま焼 ピリカラ肉じゃが 千草あえ	★牛乳,★ししゃも,豚肩肉, 糸寒天,★卵	米,押麦,★白いりごま ★黒いりごま,サラダ油, じゃが芋,糸こんにゃく,三 温糖	生姜,玉葱,にんじん,グリー ンピース,キャベツ,きゅうり	680 kcal 24.1 g 23.6 g 1.7 g
3 木	手作りメロンパン	○	ボークビーンズ 水菜アーモンド サラダ	★牛乳,★パン脱脂粉乳, ★調理用牛乳,★液卵 ★生クリーム,豚もも肉,大 豆,★ちりめんじゃこ	★パン,ホットケーキミッ クス,上白糖,グラニュー 糖,サラダ油,じゃが芋,薄 力粉,コーンスターチ,三温 糖,★アーモンドスライス	★アンデスメロン,生姜,にん じんにく,玉葱,にんじん,長葱,水 菜,だいこん	698 kcal 25.3 g 22.3 g 1.3 g
4 金	昆布ご飯	○	豆あじの竜田揚げ かみかみあえ 道産子汁	★牛乳,糸昆布,★おほかか削 り節,★ちりめんじゃこ ★豆鯿,★するめ,大豆,豚も も小間,赤みそ,白みそ,★調 理用牛乳	米,押麦,三温糖,でん粉,菜 種油,サラダ油,じゃが芋 ★バター	干し椎茸,生姜,だいこん,も やし,きゅうり,玉葱,白菜キ ムチ,にんにく,にんじん,は くさい,ホールコーン,長葱	610 kcal 23.8 g 16.1 g 2.2 g
8 火	梅じゃこご飯	○	すき焼き風煮 かぶの香り漬け	★牛乳,★ちりめんじゃこ 豚肩肉,押し豆腐	米,ごま油,★白いりごま サラダ油,車麩,三温糖,上 白糖	梅干し,しらたき,にんじん はくさい,長葱,こまつな,か ぶ,きゅうり	583 kcal 24.5 g 19.6 g 1.9 g
9 水	野菜と豚肉の ガーリックパスタ	○	サイコロサラダ ピーチケーキ	★牛乳,豚もも短冊切り ★あさり,★粉チーズ,★サ イコロチーズ,★調理用牛 乳,★液卵	スパゲティ,オリーブ油,サ ラダ油,三温糖,★白いりご ま,薄力粉,★アーモンド 粉,上白糖,★バター,粉砂 糖	にんにく,グリーンアスパラ キャベツ,エリンギ,だいこ ん,きゅうり,にんじん,ホ ールコーン,玉葱,★黄桃(缶)	636 kcal 24.2 g 26.5 g 2.0 g
10 木	ビビンバ	○	中華コーンスープ 果物(河内晩柑)	★牛乳,豚もも挽き肉,豆腐 ★たまご,生わかめ	米,押麦,上白糖,サラダ油, ★白いりごま,でん粉,ごま 油	生姜,にんにく,ぜんまい,だ いずもやし,ほうれんそう,長 葱,生姜,クリームコーン,に んじん,長葱,★河内晩柑	602 kcal 23.6 g 18.3 g 1.9 g
11 金	発芽玄米ご飯	○	魚のピリ辛焼き ひじきごま和え 旬野菜の味噌汁	★牛乳,★さめ切り身,赤み そ,干ひじき,油揚げ,生わか め,白みそ	米,発芽玄米,ごま油,三温 糖,★白いりごま,★白すり ごま,じゃが芋	にんにく,長葱,赤ピーマン 水菜,キャベツ,なす,こまつ な,スナックえんどう	560 kcal 24.4 g 14.4 g 2.2 g
14 月	子ぎつねご飯	○	はっ酵乳 きすの磯辺揚げ 炊き合わせ 果物(メロン)	★ジョアブルーベリー,油 揚げ,鶏ももひき肉,★きす あおのり粉,★たまご,生揚 げ,★焼き竹輪	米,三温糖,薄力粉,菜種油 板こんにゃく,じゃが芋,上 白糖	にんじん,ごぼう,たけのこ水 煮,干し椎茸,★アンデスメロ ン	643 kcal 21.3 g 13.1 g 1.3 g
15 火	枝豆チャーハン	○	鮭のチリソース 糸寒天の中華和え えびと冬瓜のスープ	★牛乳,★たまご,★ちりめ んじゃこ,むき枝豆(冷) ★鮭切り身,糸寒天,★むき えび	米,サラダ油,ごま油,でん 粉,菜種油,上白糖,★白い りごま	長葱,にんにく,生姜,キャ ベツ,きゅうり,だいずもやし 玉葱,とうがん,にんじん,き くらげ,レタス	626 kcal 29.8 g 21.1 g 2.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

*材料の都合によりメニューが変更する場合があります。

メニュー紹介

6/1 (火) 鱈のマリアナソース	6/4 (金) かみかみあえ	6/15(火) えびと冬瓜のスープ
鱈の切り身に塩、コショウをして片栗粉と小麦粉をまぶして唐揚げにします。オリーブオイルでにんにく、玉葱をしっかり炒めてトマトを加えてコトコト煮たマリアナソースをかけて食べます。	虫歯予防デーにちなんで、よく噛んで食べてもらう工夫をしました。まず、かみごたえのあるするめが入っています。また、歯ごたえを感じるように厚めに切った大根、キュウリも入っています。	あくを丁寧取りながら鶏ガラでスープをとります。冬瓜、えび、玉葱、人参、湯葉、レタス、長葱を入れておいしく仕上げます。



日	主食	牛乳	おかず	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 水	アーモンドトースト	○	クラムチャウダー 大根と水菜サラダ	★牛乳,★あさり,★ホタテ 鶏むね肉,金時豆,白いんげ んビューレ,★調理用牛乳 ★ツナレトルト	★パン,★バター,★はちみつ, ★アーモンド粉,★アーモ ンドスライス,じゃが芋 サラダ油,薄力粉,コーンス ターチ,三温糖,★白いりごま	玉葱,にんじん,パセリ,生姜 長葱,だいこん,水菜	693 kcal 25.4 g 29.3 g 1.3 g
17 木	しらすわかめきびご飯	○	鶏肉の味噌ソースかけ おかか和え 豆腐のすまし汁	★牛乳,わかめ,★しらす干 し,鶏もも切り身,赤みそ ★おかか削り節,豆腐,生わか め	米,きび,★白いりごま,三 温糖,紅白梅麩	生姜,にんにく,長葱,はくさい, こまつな,もやし,にんじ ん,かぶ	556 kcal 23.4 g 16.8 g 1.9 g
18 金	まめまめカレーライス		オレンジジュース シーフードサラダ フルーツ蜜豆	豚肩肉,レンズまめ,ひよこ まめ,白いんげんビューレ ★いか,★むきえび,★ほた て,粉寒天,赤えんどう	米,押麦,サラダ油,じゃが 芋,★バター,薄力粉,上白 糖,三温糖	★オレンジジュース,にんに く,生姜,にんじん,玉葱,★り んご,セロリ,ホールトマ ト,きゅうり,キャベツ,★黄 桃(缶),パイナップル(缶),みかん	680 kcal 18.7 g 13.1 g 1.4 g
21 月	タコライス (沖縄県郷土料理)	○	ポテトの香草焼き もずくスープ	★牛乳,豚もも挽き肉,大豆 金時豆,★サイコロチーズ 鶏もも肉,沖縄もずく	米,押麦,サラダ油,★白い りごま,三温糖,じゃが芋 オリーブ油,ごま油	にんにく,玉葱,ほんしめじ キャベツ,ピーマン,赤ピーマ ン,にんじん,たけのこ水煮 こまつな,万能ねぎ	674 kcal 23.0 g 21.5 g 1.8 g
22 火	ご飯	○	ムロ鱈のつくね焼き 大根ときゅうりゴマ風味 かきたまそうめん汁	★牛乳,★ムロ鱈すり身,豚 もも挽き肉,押し豆腐 ★たまご,くきわかめ,油揚 げ,★なると,生わかめ	米,菜種油,生パン粉,上白 糖,でん粉,ごま油,★白い りごま,そうめん	玉葱,生姜,だいこん,きゅう り,長葱	602 kcal 27.3 g 17.4 g 2.7 g
23 水	冷やしかき揚げうどん	○	五目まめ 果物(すいか)	★牛乳,だし昆布,鶏むね肉 油揚げ,★さくらえび釜上 げ,★いか,★卵,大豆,★焼き 竹輪,角切昆布	うどん,三温糖,★白いりご ま,★白すりごま,さつまい も,薄力粉,でん粉,菜種油 糸こんにゃく	干し椎茸,長葱,玉葱,にんじ ん,しそ,ごぼう,★すいか	654 kcal 27.8 g 21.2 g 1.7 g
24 木	ターメリックライス	○	ミートローフ コールスローサラダ レタスのスープ	★牛乳,絞豆腐,豚もも挽 き肉,干ひじき,★卵,★うず ら卵,豚肩肉,豆腐	米,★バター,★アーモンド スライス,サラダ油,生パン 粉,上白糖	玉葱,にんじん,にんにく ホールコーン,グリーンピー ス,キャベツ,きゅうり,赤 ピーマン,生姜,長葱,生姜,レ タス	658 kcal 26.9 g 24.6 g 2.4 g
25 金	鮭チャーハン	○	ジャンボぎょうざ キャベツの中華漬 きのこスープ	★牛乳,★たまご,★鮭,豚も も挽き肉,ベーコン,★さく らえび釜上げ	米,押麦,サラダ油,ごま油 でん粉,ぎょうざの皮,菜種 油,上白糖,★白すりごま	生姜,長葱,高菜漬,赤ピーマ ン,キャベツ,にら,にんにく にんじん,きゅうり,ほんしめ じ,えのきたけ,ひらたけ,き くらげ,玉葱,こまつな,生姜	601 kcal 25.5 g 25.7 g 2.1 g
28 月	麦ごはん	○	魚の西京焼き もやしのカレー炒め のっぺい汁 果物(小玉すいか)	★牛乳,★メルルーサ,西京 みそ,白みそ,ボークハム,鶏 もも肉,豆腐	米,押麦,三温糖 サラダ油,じゃが芋,板こんに ゃく	赤ピーマン,もやし,いんげ ん,ごぼう,だいこん,ほんし めじ,長葱,★小玉すいか	582 kcal 24.9 g 12.1 g 1.5 g
29 火	豚キムチ豆腐丼	○	とうもろこし 大豆とジャコの甘辛	★牛乳,豚肩肉,押し豆腐,大 豆,★ちりめんじゃこ	米,押麦,サラダ油,三温糖 でん粉,菜種油,★白いりご ま	しらたき,こまつな,にんじ ん,ほんしめじ,だいこん,長 葱,白菜キムチ,とうもろこし	691 kcal 27.0 g 19.0 g 2.1 g
30 水	あさりピラフ	○	ミートポテトグラタン かぶとお豆のスープ 果物(メロン)	★牛乳,ウィンナー,★あさ り,豚もも挽き肉,★ピザ チーズ,いんげん豆白,金時 豆,レンズまめ,ベーコン	米,★バター,じゃが芋,オ リーブ油,薄力粉,サラダ油	にんにく,玉葱,にんじん ホールコーン,生姜,長葱,か ぶ,キャベツ,★アンデスメロ ン	679 kcal 22.9 g 22.7 g 2.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

*材料の都合によりメニューが変更する場合があります。

メニュー紹介

6/16 (水) クラムチャウダー	6/29 (火) とうもろこし	6/30 (水) あさりピラフ
あさり、ホタテ、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ギドニービーンズ、手作りホワイトルー、牛乳が入っている栄養満点のスープです。	東久留米市内の滝山農業塾さんの畑で育ったとうもろこしを使用する予定です。天候の影響により提供日が変更になる場合がありますのでご了承ください。	あさりピラフには、バター、にんにく、玉葱、人参、ウィンナー、あさり、コーンが入っています。あさりには、気温上昇による疲れを取り除くタウリンと貧血予防に効果がある鉄分がたくさん含まれています。

