

令和2年6月分 学校給食献立表

千代田区立九段小学校

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	たんぱく質
15月	わかめご飯			米		681 kcal
	豆腐ナゲット	○	豆腐, 鶏肉	片栗粉, 油, 三温糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, えだまめ, しょうが	29.4 g
	大豆とチーズのサラダ		ツナ, 大豆, チーズ	油	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	
	なすのみそ汁		油揚げ, みそ		なす, しめじ	
16火	丸パン			丸パン		641 kcal
	ポテトのピザソース焼き	○	ウィンナー, チーズ	じゃがいも, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, にんじん	25.2 g
	小松菜とツナのサラダ		ツナ	油, 三温糖	こまつな, キャベツ, きゅうり	
	イタリアンスープ		ベーコン, 鶏卵, チーズ	油, パン粉	たまねぎ, にんじん, こまつな	
17水	親子丼	○	鶏肉, 鶏卵	米, 三温糖, 片栗粉	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, グリンピース	635 kcal
	小松菜のごま和え			三温糖, ごま	こまつな, もやし, にんじん, キャベツ	25.7 g
	ふとわかめのすまし汁		わかめ	小町ふ	だいこん, えのきたけ, ねぎ	
18木	チリビーンズライス	○	豚肉, 大豆, 白いんげん豆, ひよこ豆	米, 油, 上白糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ	707 kcal
	ハムとチーズのサラダ		ハム, チーズ	油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	24.5 g
	キャベツとじゃがいものスープ			じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ	
19金	ご飯			米		610 kcal
	あじのから揚げ 甘酢あんかけ	○	あじ	片栗粉, 油, 三温糖		24.3 g
	野菜のからししょうゆ			ごま	こまつな, にんじん, キャベツ	
	根菜の利休汁		みそ	ごんにやく, 練りごま	ごぼう, れんこん, にんじん, だいこん	
22月	ツナじゃこご飯	○	ツナ, じゃこ	米, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, さやえんどう	608 kcal
	ホキのマヨネーズ焼き		ホキ	エッグフリーマヨネーズ	赤パプリカ, ホールコーン, パセリ	27.3 g
	じゃがいものカレー炒め	○	豚肉	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ビーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ	
	もずくのみそ汁		豆腐, もずく, みそ		にんじん, ねぎ, こまつな	
23火	ポークカレーライス	○	豚肉, ヨーグルト, チーズ	米, 油, じゃがいも, はちみつ, 三温糖, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリ, にんじん	693 kcal
	手作りふくしん漬け			三温糖	きゅうり, だいこん, にんじん, れんこん, しょうが	20.7 g
	河内晩柑 (かわちばんかん)				河内晩柑	
24水	ご飯			米		705 kcal
	ポテトコロッケ	○	おから, 高野豆腐, 豚肉	じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 三温糖	ホールコーン, たまねぎ	23.0 g
	小松菜ソテー		ベーコン	油	にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, ホールコーン	
	なめこ汁		豆腐, みそ		なめこ, ねぎ	
25木	たごめし	○	たご	米, 上白糖	しょうが, さやいんげん	662 kcal
	豚肉の南ばん煮		生揚げ, 豚肉, みそ	三温糖, 油, ごんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, えだまめ	30.2 g
	しらす入りかきたま汁	○	しらす, 鶏卵	片栗粉	にんじん, こまつな	
26金	メロン				メロン	
	ご飯			米		667 kcal
	麻婆豆腐	○	豚肉, 豆腐	ごま油, 三温糖, 片栗粉	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ	24.4 g
	鶏肉とえのきのスープ		鶏肉	油, はるさめ	にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
29月	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶, バイン缶, レモン	
	カレーうどん	○	豚肉, さつま揚げ	冷凍うどん, 油, 片栗粉	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しめじ, こまつな	617 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	片栗粉, 油	しょうが	26.0 g
30火	野菜のごまみそだれ	○	みそ	ごま, 三温糖	こまつな, もやし, にんじん	
	ご飯			米		613 kcal
	さばのソース煮	○	さば	三温糖	しょうが	21.4 g
五色和え			三温糖	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, ホールコーン		
吉野汁			片栗粉	だいこん, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, こまつな		

都合により献立を変更する場合があります。献立名が「サラダ」となっている場合、すべて加熱した野菜を使用しています。