

令和4年度 6月

# 給食予定献立表

千代田区立番町小学校

日	曜	献立名	使用食品			1人1日 kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
1	水	牛乳	ご飯	米		579	25.7	
			鮭のごまみそ焼き	鮭 みそ	練りごま 三温糖 ごま			
			ごぼうチップスサラダ		米油 ひまわり油 上白糖			キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン ごぼう
			たぬき汁	みそ	こんにゃく ごま油			人参 大根 長ねぎ
2	木	牛乳	マヨコーントースト	チーズ	食パン エッグフリーマヨネーズ	614	22.0	
			豆とウインナーのトマト煮	豚肉 ウインナー ひよこ豆	じゃがいも 上白糖			にんにく 玉ねぎ 人参
			粒マスタードドレッシングのサラダ		ひまわり油 上白糖 (粒マスタード)			キャベツ きゅうり 人参 枝豆
3	金	牛乳	たこめし	たこ 油揚げ	米 上白糖	582	27.4	
			手作りさつま揚げ	たらすり身 とびうおすり身 卵	米油 片栗粉			しょうが 長ねぎ 人参 ごぼう
			豆腐とわかめのみそ汁	みそ 豆腐 わかめ				長ねぎ
6	月	牛乳	ご飯	米		619	26.8	
			豚肉の南蛮煮	生揚げ 豚肉 みそ	ひまわり油 三温糖 こんにゃく じゃがいも			人参 ごぼう 枝豆
			しらす入りかき玉汁	しらす 卵	片栗粉			人参 小松菜
7	火	牛乳	五目チャーハン	焼き豚 大豆 卵	米 ひまわり油	644	26.4	
			レバーとポテトのごまがらめ	豚レバー	米油 ごま 片栗粉 上白糖 じゃがいも			しょうが
			わかめスープ	わかめ 鶏もも肉 豆腐	ごま油			人参 えのきたけ 長ねぎ
8	水	牛乳	ご飯	米		609	25.4	
			豆腐ハンバーグきのこソース	鶏ひき肉 卵 豆乳 豆腐	ごま油 ひまわり油 三温糖 片栗粉			玉ねぎ えのきたけ しめじ
			新ごぼうのきんぴら	豚肉	ごま油 三温糖 ごま			人参 ごぼう さやいんげん
			じゃがいものみそ汁	みそ わかめ	じゃがいも			玉ねぎ
9	木	牛乳	ビーンズドッグ	豚ひき肉 大豆	コッパン ひまわり油 上白糖	647	25.5	
			フレンチサラダ		ひまわり油 上白糖 粒マスタード			キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
			豆乳シチュー	鶏肉 牛乳 豆乳	ひまわり油 じゃがいも パター 小麦粉			玉ねぎ 人参 しめじ
			りんごゼリー	アガー	グラニュー糖			りんごジュース
10	金	牛乳	梅じゃこご飯	じゃこ	米	639	28.1	
			さばのねぎみそ焼き	さば みそ	上白糖			長ねぎ しょうが
			小松菜のおひたし	油揚げ かつおぶし	三温糖			小松菜 白菜 人参
			豚汁	豚肉 みそ	ひまわり油 じゃがいも			大根 人参 ごぼう 長ねぎ
13	月	牛乳	ツナとコーンのピラフ	ツナ	米 ひまわり油	597	20.3	
			ポテトのピザソース焼き	ウインナー チーズ	じゃがいも ひまわり油			にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン
			かぶとベーコンのスープ	ベーコン	ひまわり油			玉ねぎ 人参 かぶ 小松菜
14	火	牛乳	ジャージャー麺	みそ 八丁みそ (豆板醤) 豚ひき肉	蒸し中華麺 ごま油 ひまわり油 上白糖 片栗粉	685	25.1	
			バンバンジーサラダ	鶏ささみ みそ	練りごま 上白糖			きゅうり もやし 人参 しょうが
			さつまいもと豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも 片栗粉 米油 ごま 三温糖			
15	水	牛乳	ビビンバ	豚肉 大豆 (コチュジャン)	米 ひまわり油 上白糖 ごま油	644	22.5	
			キムチスープ	豚肉	ひまわり油 ごま油 春雨			人参 大根 きくらげ キムチ 長ねぎ チンゲン菜
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖			パイン缶 みかん缶

裏面に続く

日	曜	献立名	使用食品			1人あたり kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
16	木	牛乳	ご飯		米	641	28.8	
			魚の照り焼き	いなだ(予定)	三温糖 片栗粉			しょうが
			切干大根の煮物	さつま揚げ	三温糖			切干大根 人参
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ				しめじ 小松菜 長ねぎ
17	金	牛乳	ひじきご飯	油揚げ 青大豆 ひじき	米 三温糖 片栗粉	582	25.1	
			ツナ入り卵焼き	豆腐 豚ひき肉 ツナ 卵	ひまわり油 三温糖			玉ねぎ 人参 干しいたけ
			もやしのごまあえ		ごま油 すりごま 上白糖			もやし 人参 小松菜 しょうが にんにく
			きのこ汁	鶏肉				大根 しめじ えのきたけ まいたけ 長ねぎ
20	月	牛乳	ご飯		米	682	20.3	
			酢豚	豚肉	片栗粉 米油 ひまわり油 ごま油 上白糖 じゃがいも			玉ねぎ 干しいたけ 人参 たけのこ ピーマン しょうが
			豆腐スープ	豆腐 もずく				しょうが 長ねぎ なら
21	火	牛乳	フィッシュサンド	鮭	コッパパン 米油 小麦粉 パン粉	668	30.5	
			クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	ひまわり油 米粉 じゃがいも			玉ねぎ 人参 パセリ
			オニオンドレッシングサラダ		上白糖 ひまわり油			キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン ブロッコリー 玉ねぎ
22	水	牛乳	親子丼	卵 鶏もも肉 高野豆腐	米 三温糖 片栗粉	587	24.2	
			根菜の利休汁	みそ	こんにゃく 練りごま			ごぼう れんこん 人参 大根
			果物(メロンの予定)					メロン(予定)
23	木	牛乳	ご飯		米	570	23.6	
			ホキのから揚げ 薬味ソース	ホキ	片栗粉 米油 上白糖			しょうが にんにく 長ねぎ
			野菜の磯和え	のり	上白糖			小松菜 キャベツ 人参 もやし えのきたけ
			けんちん汁	豆腐	ごま油 こんにゃく			大根 人参 干しいたけ 小松菜
24	金	牛乳	ドライカレー	豚ひき肉 豚レバー 大豆	米 ひまわり油 上白糖	638	22.0	
			アスパラガスのサラダ		ひまわり油 上白糖			キャベツ アスパラガス きゅうり 人参 ホールコーン
			パインゼリー	粉寒天	グラニュー糖			パイン缶
27	月	牛乳	スパゲッティパスタオーレ	いか えび あさり ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 ひまわり油	585	23.7	
			コールスローサラダ		ひまわり油 上白糖			キャベツ きゅうり 人参 パセリ
			フルーツポンチ		グラニュー糖			みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン果汁
28	火	牛乳	ご飯		米	606	20.7	
			ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	片栗粉 上白糖 米油			長ねぎ
			野菜のごまだれかけ	みそ	上白糖 練りごま			小松菜 もやし 人参
			さつま汁	みそ 鶏肉	さつまいも こんにゃく			大根 人参 長ねぎ
29	月	牛乳	ご飯		米	645	22.1	
			タットリタン	鶏肉 (コチュジャン)	ひまわり油 じゃがいも こんにゃく 上白糖			にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なら
			野菜のナムル		上白糖 ごま油 ラー油			小松菜 人参 大豆もやし もやし
			果物(小玉すいかの予定)					小玉すいか(予定)
30	火	牛乳	ガーリックトースト		食パン バター	626	28.0	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	ひまわり油 じゃがいも 上白糖			にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト
			小松菜とツナのサラダ	ツナ	ひまわり油 上白糖			小松菜 キャベツ きゅうり

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。

## 献立について

今年度より千代田区の標準献立を主に使用しています。

文部科学省で定められている栄養価や食品構成に基づいて、望ましい食習慣の形成を主な目的とした献立を提供しています。

