


6月 予定献立表

 このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”
(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!


今月の祭事

<梅雨入り>



梅雨(つゆ)とは雨季の一種であり、5月末から7月半ばにかけて毎年めぐってくる、曇りや雨の多い期間のことです。

梅雨の時期が始まることを「梅雨入り(つゆいり)」と言い、各地の気象台・気象庁が発表します。

また、梅雨は「カビ」や「食中毒」などに特に注意が必要な季節です。



郷土料理 <深川めし・東京都>

アサリのすまし汁を米飯にかけたものです。気の短い江戸っ子の漁師が手軽に食べる為に考案された料理と言われています。

昔、深川(ふかがわ)地区(現在の東京都江東区一帯)は、海でアサリがたくさんとれた為、『深川めし』と呼ばれています。

献立紹介


★給食の提供：21日(水)

《材料》4人分
 ・米 2カップ
 ・あさり(しぐれ煮) 40g
 ・土生姜(千切) 1欠片
 ・青ねぎ 適量
 ・うすくち醤油 大さじ1
 ・みりん 大さじ1
 ・酒 大さじ1
 ・塩 小さじ1/2

《作り方》
 ①米はといてざるにあげ、30分水気をきります。
 ②①に調味料と生姜を入れて炊きます。
 ③炊き上がったらあさりを入れ、10分程蒸らします。
 ④さっくりと混ぜ、器によそい、青ねぎを散らします。

*材料はこの他に、“ささがきごぼう”・“うす揚げ”等を入れると、うま味が出てさらに美味しくなります!

季節の食材 <鱈(アジ)>



“味の良さ”から『アジ』と名付けられた程、うま味がたっぷりです。

旬にとれるアジは小〜中型で、脂ののりが良く、秋・冬は大型でうま味が劣ります。

★知識：たんぱく質・脂肪・ビタミンB群・カルシウム・ミネラルなど、全ての栄養素がバランスよく含まれています。

また、血液中の生活習慣病の原因となるコレステロールや、中性脂肪を減らし、血液を浄化しサラサラにする働きがあります。また、ガン細胞の増殖を抑える働きもあると言われています。

★料理：焼きもの、揚げ物 など

★給食の提供：27日(火)
 “アジの南蛮漬け”

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校 3年生・4年生

1日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏もも肉 酒 味噌 上白糖 みりん 青ねぎ	60 6 8 4 3 5	赤黄黄黄黄黄青
こま和え	はくさい にんじん きゅうり うすくち醤油 上白糖 だし 白こま	50 15 5 1.5 0.5 0.5 1	青青青黄黄黄赤
すまし汁	たまねぎ ちんげん菜 わかめ 塩 うすくち醤油 だし 水	15 10 0.5 0.2 3.5 1 125	青青青黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	583 23.7 17.9 295 2.7	kcal g g mg g g

5日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ハンバーグおろしソース	ハンバーグ (鶏・牛・玉葱・パン粉・卵白) だいこん うすくち醤油 上白糖 だし 油	80 30 5 3 1 2	赤青黄黄黄黄
ツナマヨ和え	いんげん キャベツ にんじん ツナ マヨネーズ 塩 こしょう	20 20 5 8 10 0.5 0.1	青青青赤黄黄黄
味噌汁	かぼちゃ 白ねぎ みそ だし 水	15 8 10 1 125	青青黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	706 28.7 22.9 344 4.8	kcal g g mg g g

6日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ビビンバ丼	こめ 牛肉 焼肉のたれ ほうれん草 こいくち醤油 もやし にんじん おろししょうが おろしにんにく 酢 上白糖 すりこま ごま油	80 40 10 20 6 20 10 0.5 0.1 8 3 1 1	黄赤黄青黄青青青青黄黄赤黄
牛乳	牛乳	200	赤
蒸ししゅうまい	しゅうまい (鶏・豚・玉葱・グリルビーズ・卵白)	32 (2個)	赤
中華スープ	たまねぎ わかめ 豆腐 シャンタン 塩 こしょう ごま油 水	10 0.5 15 4 0.5 0.1 0.5 125	青青赤黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	674 25.6 22.9 309 2.8	kcal g g mg g g

7日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
サーモンフライ	さけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ミニタルタルソース	60 3 0.5 0.01 5 5 5 12	赤黄黄黄黄黄黄黄
カラフルサラダ	カリフラワー きゅうり にんじん ホールコーン 白ドレッシング 塩 こしょう	30 5 10 5 6 0.5 0.01	青青青青黄黄黄
コンソメスープ	はくさい たまねぎ ベーコン コンソメ 塩 こしょう 水	10 20 5 4 0.5 0.01 125	青青赤黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	700 28.8 28.9 28.1 25.7 2.6	kcal g g mg g g

8日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	鶏もも肉	40	赤
	油	2	黄
	ごぼう	25	青
	板こんにゃく	25	青
	にんじん	20	青
	きぬさや	3	青
	だし	2	黄
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	4	黄
	水	5	
	きゅうり	30	青
	わかめ	0.7	青
かにかまぼこ	5	赤	
上白糖	2	黄	
酢	4	黄	
うすくち醤油	1.5	黄	
みりん	0.5	黄	
しめじ	10	青	
もやし	20	青	
みそ	10	黄	
だし	1	黄	
水	125		
栄養価	エネルギー	577	kcal
	蛋白質	22.3	g
	脂肪	16.8	g
	カルシウム	278	mg
	食物繊維	4.6	g
塩分	3.6	g	

12日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 豚肉のしょうが炒め おかか和え 味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	豚肉	45	赤
	たまねぎ	30	青
	にんじん	10	青
	にら	10	青
	酒	1	黄
	こいくち醤油	3	黄
	上白糖	2	黄
	おろししょうが	0.3	黄
	油	2	黄
	ほうれん草	40	青
	にんじん	10	青
	かまぼこ	4	赤
かつお節	1.5	黄	
うすくち醤油	3	黄	
上白糖	1	黄	
だいこん	20	青	
うす揚げ	5	赤	
青ねぎ	3	青	
みそ	10	黄	
だし	1	黄	
水	125		
栄養価	エネルギー	600	kcal
	蛋白質	26.0	g
	脂肪	19.4	g
	カルシウム	323	mg
	食物繊維	3.8	g
塩分	2.6	g	

13日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 チキンカツ 茹で野菜 コンソメスープ	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	鶏もも肉	60	赤
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
	小麦粉	6	黄
	パン粉	6	黄
	油	6	黄
	ケチャップ	8	黄
	ウスターソース	4	黄
	ブロッコリー	20	青
	カリフラワー	20	青
	にんじん	10	青
	レモンドレッシング	5	黄
たまねぎ	20	青	
にんじん	5	青	
えのき	10	青	
ベーコン	5	赤	
コンソメ	4	黄	
塩	0.1	黄	
こしょう	0.01	黄	
水	125		
栄養価	エネルギー	694	kcal
	蛋白質	25.0	g
	脂肪	27.7	g
	カルシウム	255	mg
	食物繊維	3.4	g
塩分	3.5	g	

14日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 白身魚の照焼き かぼちゃ煮 味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	ホキ	60	赤
	酒	3	黄
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	1	黄
	かぼちゃ	50	青
	水	35	黄
	上白糖	5	黄
	塩	0.2	黄
	うすくち醤油	2	黄
	だし	0.5	黄
	豆腐	15	赤
たまねぎ	15	青	
うす揚げ	5	赤	
みそ	10	黄	
だし	1	黄	
水	125		
栄養価	エネルギー	577	kcal
	蛋白質	26.6	g
	脂肪	12.4	g
	カルシウム	290	mg
	食物繊維	3.1	g
塩分	2.7	g	

15日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ハヤシライス 牛乳 ビーナツサラダ 果物	こめ	80	黄
	牛肉	30	赤
	たまねぎ	50	青
	にんじん	15	青
	マッシュルーム	6	青
	油	1	黄
	ハヤシルウ	25	黄
	牛乳	200	赤
	だいこん	50	青
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	5	青
	ビーナツハ割	7	赤
	ごま醤油ドレッシング	8	黄
塩	0.1	黄	
こしょう	0.1	黄	
バナナ	50	青	
(1/2本)			
栄養価	エネルギー	759	kcal
	蛋白質	22.0	g
	脂肪	22.0	g
	カルシウム	268	mg
	食物繊維	3.7	g
塩分	3.2	g	

20日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 春巻き パンパンジー 中華スープ	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	春巻き	70	赤
	(キャベツ・筍・人参・春雨・豚・しいたけ・にんにく)	(2個)	
	油	5	黄
	鶏ささ身	10	赤
	きゅうり	15	青
	にんじん	10	青
	もやし	15	青
	ホールコーン	5	青
	中華ドレッシング	15	黄
	たまねぎ	20	青
	ちんげん菜	10	青
	わかめ	0.5	青
シャンタン	4	黄	
塩	0.1	黄	
こしょう	0.05	黄	
ごま油	0.5	黄	
白ごま	0.5	赤	
水	125		
栄養価	エネルギー	629	kcal
	蛋白質	17.9	g
	脂肪	21.2	g
	カルシウム	274	mg
	食物繊維	2.7	g
塩分	3.2	g	

21日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
深川めし 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え 味噌汁	こめ	60	黄
	むぎあさり	10	赤
	ささがきごぼう	5	青
	うす揚げ	5	赤
	土しょうが	0.8	黄
	こいくち醤油	3	黄
	上白糖・みりん・酒	1.5	黄
	油・だし	1	黄
	水	1.5	黄
	うすくち醤油	2	黄
	塩	1	黄
	牛乳	200	赤
	ちくわ	25	赤
	小麦粉	6	黄
青のり粉	1	青	
油	3	黄	
キャベツ	30	青	
にんじん	5	青	
もやし	20	青	
ゆかり・塩	0.5	黄	
上白糖	1	黄	
小松菜	20	青	
にんじん	10	青	
わかめ	0.5	青	
みそ	10	黄	
だし	0.5	黄	
水	125		
栄養価	エネルギー	538	kcal
	蛋白質	19.5	g
	脂肪	19.5	g
	カルシウム	325	mg
	食物繊維	3.7	g
塩分	4.1	g	

22日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ ジョア	こめ	70	黄
	肉団子	72	赤
	(鶏・玉葱・パン粉・卵白・しょうが)	(3個)	
	油	3	黄
	たまねぎ	30	青
	じゃがいも	20	青
	にんじん	15	青
	マッシュルーム	5	青
	油	1	黄
	シチュールウ	25	黄
	牛乳	30	赤
	スキムミルク	2.5	赤
	いんげん	5	青
	ブロッコリー	30	青
たまねぎ	15	青	
にんじん	5	青	
ホールコーン	5	青	
レモンドレッシング	8	黄	
塩	0.1	黄	
こしょう	0.01	黄	
ジョア	125	赤	
ジョア(白ブドウ)			
栄養価	エネルギー	802	kcal
	蛋白質	27.9	g
	脂肪	25.9	g
	カルシウム	571	mg
	食物繊維	4.8	g
塩分	3.9	g	

26日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	60	赤黄
	酒	2.5	黄
	こいくち醤油	9	黄
	みりん	1.5	黄
	上白糖	3	黄
小松菜とツナの和え物	小松菜	30	青
	はくさい	15	青
	にんじん	5	青
	ツナ	10	赤黄
	酢	4	黄
	上白糖	1	黄
	うすくち醤油	4	黄
味噌汁	だいこん	20	青
	にんじん	10	青
	うす揚げ	5	赤黄
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	620	kcal
	蛋白質	26.8	g
	脂肪	21.2	g
	カルシウム	312	mg
	食物繊維	2.6	g
塩分	3.5	g	

27日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
アジの南蛮漬け	骨なしあじ	60	赤黄
	片栗粉	8	黄
	油	6	黄
	たまねぎ	15	青
	にんじん	3	青
	上白糖	3	黄
	うすくち醤油	2	黄
	酢	4	黄
	七味	0.01	黄
	だし	0.5	黄
はくさいの煮浸し	はくさい	40	青
	にんじん	10	青
	うす揚げ	10	赤黄
	こいくち醤油	5	黄
	だし	1	黄
	上白糖	3	黄
	みりん	0.6	黄
もやし味の味噌汁	太もやし	20	青
	たまねぎ	10	青
	青ねぎ	3	赤黄
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	655	kcal
	蛋白質	29.1	g
	脂肪	20.6	g
	カルシウム	309	mg
	食物繊維	2.6	g
塩分	3.1	g	

28日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
焼き肉風炒め	牛肉	40	赤
	おろししょうが	0.3	青
	おろしにんにく	0.1	青
	たまねぎ	50	青
	にんじん	15	青
	ビーマン	10	黄
	焼き肉のたれ	20	黄
	塩	0.2	黄
	こしょう	0.1	黄
	ごま油	2	黄
春雨のドレッシング和え	緑豆春雨	8	黄
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	5	赤黄
	青じそドレッシング	9	黄
中華スープ	たまねぎ	15	青
	わかめ	0.5	青
	豆腐	15	赤黄
	シャンタン	4	黄
	塩	0.1	黄
	こしょう	0.05	黄
	ごま油	0.5	黄
	白ごま	0.5	赤
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	647	kcal
	蛋白質	21.8	g
	脂肪	22.2	g
	カルシウム	280	mg
	食物繊維	2.9	g
塩分	4.2	g	

29日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
チキンカレーライス	こめ	80	黄
	鶏もも肉	30	赤
	じゃがいも	40	黄
	たまねぎ	25	青
	にんじん	20	青
	油	0.1	黄
	カレールー	25	黄
福神漬	福神漬	8	青
牛乳	牛乳	200	赤
フレンチサラダ	キャベツ	40	青
	枝豆	15	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	10	青
	赤ドレッシング	8	黄
フルーツボンチ	みかん缶	15	青
	パイナップル缶	15	青
	黄桃缶	15	青
栄養価	エネルギー	765	kcal
	蛋白質	22.1	g
	脂肪	24.3	g
	カルシウム	283	mg
	食物繊維	5.3	g
塩分	3.3	g	



