

令和4年6月 基準献立予定表

月 火 水 木 金



6月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
6/9 (木)	タコライス		○	
6/16 (木)	もずくかきたま汁	○		
6/22 (水)	酸辣湯風スープ	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

ご家庭で確認をお願いします。

1	きな粉揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 コーンサラダ	鶏肉と野菜のトマト煮 コッペン 揚げ油 きな粉 三温糖 塩	鶏もも角 鶏もも肉 ねぎ にんじん じゃがいも セロリ にんにく 炒め油 ペーパー ケイパー きゅうり ホールコーン 米油 しょうゆ 酢 三温糖	30 10 30 30 10 5 0.2 0.3 0.1 0.1 0.01 1.5 4 1.5 0.8			
エネルギー	577 Kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	22.5 g	炭水化物	2.7 g

6	ごはん 牛乳 豚キムチ 葉山わかめサラダ	葉山わかめサラダ 豚もも小間 キムチ たまねぎ にんじん にら みりん 三温糖 しょうゆ ごま油 塩 こしょう(黒)	0.5 0.5 30 30 8 20 3.5 0.5 1.5 1.5 1 1 0.4 0.02				
エネルギー	676 Kcal	たんぱく質	24.2 g	脂質	14.8 g	炭水化物	1.6 g

7	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ゆずポン酢あえ	鶏肉の唐揚げ ゆずポン酢あえ	鶏もも切り身 しょうが しょうゆ 塩 からくり粉 揚げ油 ゆず果汁 三温糖 みりん	60 1.5 2 0.1 5 1.5 0.4 0.6			
エネルギー	623 Kcal	たんぱく質	22.6 g	脂質	22.1 g	炭水化物	1.1 g

8	パンズィン 牛乳 さげのタルタルパン粉焼き ABCスープ くだもの	さげのタルタルパン粉焼き ABCスープ さげ切り身 塩 こしょう(黒) 卵 パン粉	ABCスープ じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン短冊 マヨネーズ マロロニ パセリ スープの素 水 三温糖 こしょう(黒)	30 30 20 5 10 10 10 0.5 2 120 0.5 0.02			
エネルギー	617 Kcal	たんぱく質	31.6 g	脂質	20.3 g	炭水化物	2.7 g

9	タコライス ゆでキャベツ 牛乳 ワナンタスープ	タコライス ゆでキャベツ ワナンタスープ	精白米 鶏挽肉 茹で大豆 にんじん 干しワナンタ ホルトマツ ピーマン しょうゆ にんにく トマトケチャップ トマトピューレ にんにく 炒め油 クスターソース 三温糖 ペリパワダー ナツメグ 塩 こしょう(白) スープの素	70 7 35 10 30 10 20 5 7 5 6 0.2 0.7 0.6 0.05 0.01 0.2 0.01 1			
エネルギー	660 Kcal	たんぱく質	27.4 g	脂質	19.9 g	炭水化物	2.7 g

10	ぶどうラン 牛乳 豆腐入りコーンシチュー 春巻き	豆腐入りコーンシチュー 春巻き	豆腐も小間 ホールコーン じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく グリンピース(冷凍) クリームコーン 豆腐 ペイリーフ スープの素 炒め油 水 塩 こしょう(黒)	40 30 30 30 10 0.2 4 40 10 0.02 1.5 1 80 0.4 0.02			
エネルギー	641 Kcal	たんぱく質	24.6 g	脂質	21.1 g	炭水化物	2.8 g

13	わかめごはん 牛乳 肉じゃが しょうがあげ	わかめごはん 肉じゃが しょうがあげ	精白米 鶏もも小間 じゃがいも ねぎ にんじん しょうが しょうゆ おろし しょうゆ ごま油	40 7 90 30 10 0.5 15 2 2 8 3			
エネルギー	628 Kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	14.8 g	炭水化物	2.4 g

14	ごはん 牛乳 チンジャオロース パンパズ	チンジャオロース パンパズ	豚もも切り身 ピーマン ねぎ しょうが にんにく しょうゆ たけのこ水煮 炒め油 しょうゆ オイスターソース 日本酒 三温糖 ごま油 トウバンジャン 塩 こしょう(黒)	50 25 10 0.2 0.2 0.2 0.8 0.5 3.8 4 1 0.4 0.25 0.1 0.02			
エネルギー	635 Kcal	たんぱく質	27.6 g	脂質	20.8 g	炭水化物	1.9 g

15	ナン 牛乳 カレーソース キャベツのごまドレッシング	ナン カレーソース キャベツのごまドレッシング	豚挽肉 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ にんにく しょうゆ グルンピース(冷凍) 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ 米粉 カレー粉 ターメリック ウスターソース ペイリーフ スープの素 水 炒め油 塩	45 40 10 25 10 0.2 0.2 3 2.5 5 2.5 3 0.7 0.13 0.2 0.02 60 1 0.8			
エネルギー	539 Kcal	たんぱく質	24.5 g	脂質	19.9 g	炭水化物	2.0 g

16	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉となすの旨辛炒め もずくかきたま汁 梅おかかあえ	ごはん 飲むヨーグルト 鶏肉となすの旨辛炒め もずくかきたま汁 梅おかかあえ	鶏もも小間 たまねぎ にんじん ねぎ 揚げ油 しょうゆ 三温糖 水	60 8 18 6 0.5 4 2 2			
エネルギー	599 Kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	14.6 g	炭水化物	2.0 g

17	コッペン いちごジャム ポークシチュー 牛乳 ひじきサラダ	ポークシチュー いちごジャム ひじきサラダ	豚もも小間 たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) じゃがいも マッシュルーム ホールマト トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 三温糖 豆腐 赤ワイン 米粉 スープの素 ナツメグ クミン 水 塩	60 40 15 35 10 1 15 12 1 2 0.5 1.5 8 2 1.5 0.2 0.02			
エネルギー	649 Kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	22.3 g	炭水化物	3.2 g

20	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 枝豆 葉山わかめピーマンのスープ	ヤンニョムチキン 葉山わかめピーマンのスープ	鶏もも角 たまねぎ かたくり粉 揚げ油 コーン トマトケチャップ しょうゆ みりん 三温糖 にんにく 白ごま 枝豆	40 20 20 3 4 5 2 2 110 0.4 0.01 30 0.5			
エネルギー	661 Kcal	たんぱく質	28.3 g	脂質	22.5 g	炭水化物	2.3 g

21	じゃこごはん 牛乳 さばのカーじょうゆ焼き 田舎汁 揚げゆり	じゃこごはん 田舎汁 さばのカーじょうゆ焼き 揚げゆり	精白米 鶏もも小間 たまねぎ かまお節 梅あん佃煮大根煮 塩	70 7 0.8 0.3			
エネルギー	687 Kcal	たんぱく質	27.1 g	脂質	26.8 g	炭水化物	2.8 g

22	味噌そば 牛乳 おひたし 酸湯温泉スープ	味噌そば おひたし 酸湯温泉スープ	精白米 もやし きゃらうり 豚挽肉 しょうゆ かまお節 しょうゆ たけのこ水煮 日本酒 三温糖 味噌(赤) みりん 水	70 7 50 0.8 10 0.8 10 2 1			
エネルギー	645 Kcal	たんぱく質	28.8 g	脂質	20.5 g	炭水化物	3.1 g

23	深川めし 牛乳 揚げようざ 塩厚汁	深川めし 揚げようざ 塩厚汁	精白米 鶏もも小間 たまねぎ しょうゆ スズキニ ピーマン パプリカ にんにく 日本酒 しょうゆ みりん 三温糖 炒め油 味噌(赤)	60 6 15 6 10 5 3 0.5 1.5 1 1 0.5 2			
エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	19.9 g	炭水化物	2.9 g

24	ソフトフランスパン 牛乳 夏野菜マカロニ レモン風味マカロニサラダ	ソフトフランスパン 夏野菜マカロニ レモン風味マカロニサラダ	鶏もも小間 ベーコン短冊 たまねぎ にんじん スズキニ ホールコーン ピーマン パプリカ マスタード にんにく ホールマト オリーブオイル ペイリーフ 赤ワイン 塩 こしょう(黒)	50 6 25 20 10 5 5 0.2 20 0.5 0.2 0.3 0.02			
エネルギー	587 Kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	23.8 g	炭水化物	2.0 g

27	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 冬瓜スープ	ジャンバラヤ 鶏肉のハニーマスタード焼き 冬瓜スープ	精白米 鶏もも小間 揚げ油 パプリカ ワナンタ たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン ホールコーン オリーブオイル トマトケチャップ ウスターソース みりん しょうゆ チリパウダー クミン カレー粉 塩 こしょう(黒)	60 6 6 0.12 15 15 8 1 10 0.5 0.8 4 1 1.5 1 0.3 0.2 0.15 0.01			
エネルギー	638 Kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	23.6 g	炭水化物	2.5 g

28	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものおぼろ煮 すまし汁	揚げじゃがいものおぼろ煮 すまし汁	じゃがいも たまねぎ 豚挽肉 三温糖 日本酒 しょうゆ かたくり粉	120 4 25 5 5 1			
エネルギー	635 Kcal	たんぱく質	19.5 g	脂質	16.4 g	炭水化物	1.6 g

29	ロールパン 牛乳 ポテトサラダ 海藻サラダ くだもの	ロールパン ポテトサラダ 海藻サラダ くだもの	大豆 鶏もも小間 にんじん じゃがいも 炒め油 酢 パプリカ トマトケチャップ スープの素 ペイリーフ 水 塩 こしょう(黒)	25 20 10 30 0.5 11 0.1 5 0.02 40 0.4 0.02			
エネルギー	862 Kcal	たんぱく質	29.8 g	脂質	24.3 g	炭水化物	2.6 g

30	夏野菜カレーライス 豆腐 とうもろこし	夏野菜カレーライス 豆腐 とうもろこし	精白米 鶏もも小間 たまねぎ にんじん しょうゆ にんにく かぼちゃ なす きんぴら トマト 炒め油 小麦粉 ルウ油 カニ タメリック ペイリーフ スープの素 トマトケチャップ 中濃ソース	70 7 40 36 13 0.2 18 18 4 18 4 0.7 0.3 0.2 0.02 1.5 1.5			
エネルギー	654 Kcal	たんぱく質	23.6 g	脂質	19.5 g	炭水化物	1.5 g

献立表の見方  
\* 1人分量(g)および栄養量は  
中学生(3、4年生)の数値です。  
\* 学校行事などの関係で献立を  
変えたり、お休みしたりするこ  
とがありますのでご了承ください。

発行元 葉山町立長柄小学校

深川めしは、東京都一帯の海で暮ら、あさり  
がたくさんたれたことから生まれた郷土料理  
です。  
国産あさりや、噛み応えのある野菜とふっ  
くら煮て、ごはんにご混ぜます。