



6月の献立表



平成30年

大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ	夕食	
1日(金)	ロールパン ジャム ベーコンエッグ フレンチサラダ フルーツ 牛乳	654kcal 21.6g 21.6g 2.6g	ドライカレー 野菜サラダ フルーツ 牛乳	709kcal 22.9g 21.6g 2.4g	いももち 190kcal	ごはん 豚汁 魚のみそマヨ焼き ごぼうサラダ	640kcal 30.4g 20.9g 2.5g
2日(土)	ごはん みそ汁 生揚げの香味焼き じゃがいものカレー炒め	552kcal 21.2g 15.3g 2.7g	バン格拉タン 野菜スープ ビーンズサラダ 牛乳	738kcal 28.0g 31.1g 3.3g	クッキー 151kcal	ごはん さつま汁 のりの佃煮 ちくわの2色揚げ こぎつねサラダ	631kcal 18.6g 18.9g 3.2g
3日(日)	わかめごはん みそ汁 ハムソテー ひじきの煮物 フルーツ	570kcal 21.7g 13.2g 3.2g	あわ夢まつり♪お弁当		🍡 🍡 🍡 🍡 🍡		
7日(木)	🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡 🍡				中華丼 ヌーミータン 白ごまプリン	662kcal 24.4g 22.3g 3.4g	
8日(金)	ピザトースト 根菜スープ フルーツ 牛乳	529kcal 20.8g 19.4g 3.6g	鮭ませずし いなりぎょうざ 牛乳 洋なしのコンポートヨーグルトかけ	677kcal 20.8g 23.4g 2.1g	水ようかん 80kcal	ごはん みそ汁 酢豚 高野豆腐の煮びたし フルーツ	683kcal 21.7g 27.7g 3.9g
9日(土)	いそべもち 野菜たっぷりみそ汁 煮豆 牛乳	589kcal 17.9g 11.5g 2.2g	チリコンカンライス 野菜スープ 甘酢あえ 牛乳	679kcal 29.4g 18.3g 3.3g	ジュース 90kcal	ごはん みそ汁 フルーツ 鶏肉の梅しそチーズ揚げ おひたし	672kcal 27.8g 21.2g 2.0g
10日(日)	コーンフレーク ハムエッグ 豆乳 フレンチサラダ フルーツ	492kcal 18.6g 14.5g 2.3g	やきそば目玉焼きのせ おひたし フルーツ 牛乳	672kcal 29.8g 26.5g 3.1g	おからドーナツ 151kcal	わかめごはん みそ汁 魚の照り焼き こぎつねサラダ フルーツ	661kcal 30.0g 21.9g 2.9g
11日(月)	ごはん みそ汁 卵焼き 野菜キムチ炒め フルーツ	520kcal 18.3g 10.5g 2.4g	揚げパン ミネストローネ シーザーサラダ 牛乳	658kcal 24.4g 28.1g 2.8g	プリン 117kcal	ひじきごはん みそ汁 豚肉のみそ漬け焼き かみかみサラダ	660kcal 28.4g 20.2g 4.5g
12日(火)	ロールサンド 牛乳 野菜スープ フルーツ	687kcal 25.9g 24.9g 2.7g	ゆかりごはん すまし汁 牛乳 ごぼうたっぷりつくね パリパリサラダ	699kcal 23.7g 21.1g 2.8g	ラスク 155kcal	高菜チャーハン 中華スープ 春雨サラダ フルーツ	663kcal 22.6g 18.5g 2.8g
13日(水)	ごはん みそ汁 家常豆腐 ふりかけ フルーツ	606kcal 25.0g 18.0g 2.7g	北海道の郷土料理♪		ミルクずもち 107kcal	枝豆おこわ そうめん汁 魚の西京焼き 切り干し大根のサラダ	636kcal 32.5g 20.3g 2.5g
14日(木)	きなこトースト 牛乳 フルーツ トマトとウインナーのグリル	631kcal 25.2g 22.3g 2.5g	みそバターコーンラーメン 牛乳 レバーの甘辛炒め ミルクプリン	680kcal 34.1g 19.9g 6.7g	ホットク 147kcal	カレーライス 海藻サラダ フルーツ 牛乳	719kcal 28.5g 19.4g 2.9g
15日(金)	ごはん みそ汁 ウインナーソテー 野菜炒め フルーツ	524kcal 18.4g 17.8g 2.6g	手作りピザ 野菜スープ 牛乳 ビーンズサラダ オレンジプリン	672kcal 26.1g 29.6g 2.9g	マドレーヌ 164kcal	三色丼 みそ汁 おひたし フルーツ	613kcal 30.5g 16.1g 2.4g
16日(土)	ごはん みそ汁 干草焼き いわしの角煮 フルーツ	524kcal 23.0g 12.5g 2.6g	太巻きまつりずし すまし汁 松風焼き いそか和え 牛乳	608kcal 24.4g 15.9g 3.8g	ジュース 90kcal	ごはん みそ汁 なすのはさみ焼き ドレミソサラダ フルーツ	666kcal 29.0g 18.7g 2.8g
17日(日)	パンケーキ ジャム 牛乳 野菜スープ ツナサラダ フルーツ	597kcal 18.7g 26.1g 1.5g	スパゲッティナポリタン 牛乳 フレンチサラダ フルーツ	668kcal 28.2g 19.3g 2.6g	おせんべい 124kcal	ごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし フルーツ	667kcal 28.7g 17.6g 3.2g
18日(月)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜いため ヤクルト	509kcal 20.0g 9.9g 2.1g	ごはん あじの南蛮漬け フルーツ 牛乳 野菜たっぷりみそ汁 エビの和えもの	775kcal 29.5g 25.9g 2.5g	あじさいゼリー 109kcal	オムライス ヴィシソワーズ かにかまぼこのサラダ フルーツ	722kcal 26.9g 25.4g 2.1g
19日(火)	バターソフト ジャム 牛乳 フルーツ スクランブルエッグ ハムサラダ	695kcal 26.9g 27.5g 3.5g	かみかみライス ししゃものいそべ揚げ こぎつねサラダ 牛乳	641kcal 22.9g 22.4g 1.8g	ブルーベリーマフィン 144kcal	ごはん かきたま汁 肉豆腐 酢の物 フルーツ	655kcal 29.1g 16.3g 3.0g
20日(水)	ごはん みそ汁 野菜揚げ いそか和え ヨーグルト	546kcal 20.5g 7.9g 2.8g	スペイン料理の日♪		チュロス 151kcal	鶏肉のネギソース丼 わかめスープ ポテト春巻き	644kcal 19.6g 12.0g 1.9g
21日(木)	フレンチトースト 野菜スープ フルーツ 牛乳	513kcal 21.1g 17.1g 2.7g	青空給食♪		ずんだもち 156kcal	ごはん みそ汁 魚のホイル焼き 揚げ出し豆腐 五目炒り煮	618kcal 27.9g 16.5g 2.5g
22日(金)	中華ちまき 中華スープ キムチ和え フルーツ 牛乳	571kcal 16.7g 12.3g 3.3g	白身魚のかばやき丼 みそ汁 からしあえ 牛乳	640kcal 27.6g 17.7g 3.2g	ミニトマトゼリー 77kcal	ごはん けんちん汁 豚肉のしょうが焼き ごま和え	548kcal 30.5g 11.4g 2.7g
23日(土)	ごはん みそ汁 みりん干し 白滝いり煮 ヨーグルト	534kcal 18.7g 18.0g 3.3g	きんぴらチャーハン 中華スープ トマトとわかめのサラダ 牛乳	641kcal 23.1g 18.5g 2.6g	ジュース 90kcal	冷やしうどん かきあげとぎすの天ぷら ひじきと枝豆のさわやかサラダ	626kcal 25.5g 20.7g 3.5g
24日(日)	おにぎり 具だくさんみそ汁 煮豆 フルーツ	582kcal 18.3g 9.6g 2.5g	中華風混ぜごはん 牛乳 エビにらまんじゅう 卵とプチトマトのスープ	648kcal 30.5g 21.3g 2.5g	小松菜ケーキ 118kcal	手巻き寿司 肉入りぎせい豆腐 おかか和え フルーツ	631kcal 27.6g 18.1g 2.2g
25日(月)	シュガートースト 巣ごもり卵 フルーツ 牛乳	632kcal 26.3g 21.5g 3.3g	ごはん みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き いそか和え 牛乳	612kcal 27.6g 13.1g 2.0g	パンプディング 214kcal	リクエスト♪	
26日(火)	わかめごはん みそ汁 フランク じゃがいものカレー炒め フルーツ	590kcal 17.0g 19.7g 2.9g	つけめん 焼き豚 ゆでたまご 三色ナムルの盛り合わせ 牛乳	688kcal 33.9g 21.3g 4.0g	コーン蒸しパン 192kcal	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 かぼちゃの煮物 からし和え	577kcal 26.8g 11.5g 3.3g
27日(水)	ごはん みそ汁 がんもどきの煮物 ツナと大根のサラダ フルーツ	575kcal 20.3g 19.7g 2.8g	ロールパン 魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	675kcal 25.1g 27.5g 3.2g	たこ焼き 153kcal	チンジャオロースー茸 春雨スープ さつまいもスティック	620kcal 16.0g 16.8g 2.1g
28日(木)	サンドイッチ 野菜スープ 牛乳 フルーツ	660kcal 23.8g 29.2g 3.0g	ごはん みそ汁 かぼちゃサラダ 牛乳 鶏肉のマスタード風パン粉焼き	697kcal 32.0g 14.2g 3.6g	おこし 148kcal	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ ネギ豆腐 アーモンド和え	663kcal 31.4g 20.7g 2.8g
29日(金)	ごはん みそ汁 はんぺんソテー じゃがいものそぼろ煮 フルーツ	531kcal 19.3g 10.1g 3.2g	たらこスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ フルーツ	671kcal 25.7g 23.5g 1.4g	和菓子の日♪	ごはん みそ汁 コロケ&エビフライ ブロッコリー炒め フルーツ	721kcal 33.1g 23.4g 2.9g
30日(土)	ごはん みそ汁 納豆 味のり 鶏ごぼう煮 フルーツ	522kcal 21.8g 12.6g 2.3g	エビピラフ 海そうサラダ ひよこ豆のカレースープ 牛乳	627kcal 27.7g 16.4g 2.7g	ジュース 90kcal	黒豆入り中華おこわ 中華スープ きゅうりとわかめ和え チーズロール	668kcal 33.2g 20.9g 3.6g

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

献立名の横の数字はエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、塩分(g)です。

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g) 塩分(g)



6月4日は「むし歯予防デー」です



いた・だ・き・ま・す

石けんで手を洗った後は、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。

6月の食堂さざなみの心得

「安全・均等・美しく」を守って協力すべし!

- 安全・・・お皿は2つまで。よそ見して歩かない。走らない。
- 均等・・・均等に食べる。ばっかり食べをしない。
- 美しく・・・食器を正しく置く。

大人の歯は一生使い続けていく大事なものです。むし歯や歯周病で歯がぼろぼろになってしまうと、おいしいものが食べられなくなったり、病気になりやすくなったりします。むし歯予防は第一に歯みがきですが、実はだ液(つば)にもむし歯予防の効果があるのです!よくかんで食べるとたくさんだ液が出て、むし歯の予防にもなるといわれています。「食事はよくかんで食べる、食べた後は歯みがき」を心がけましょう!

