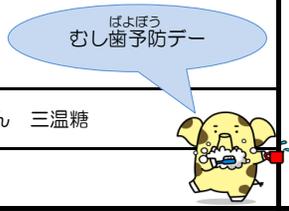




2024年6月 こんだて表 新座市立片山小学校



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
3 (月)		わかめじゃこごはん	米 麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	596	25.9
		チャプチェ	豚肉 しょうゆ 清酒 みりん こしょう にんじん たけのこ 玉ねぎ しめじ たら もやし 緑豆春雨 こめ油 豆板醤 にんにく 塩 こしょう 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ ごま油		
		ワンタンスープ	削り節(だし) もやし にんじん 干しいたけ 長ねぎ 豚肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
4 (火)		カムカムごはん	米 大豆 大豆 にんじん 油揚げ 清酒 みりん 塩 三温糖 しょうゆ	625	25.7
		いかのかりんあげ	いか しょうが 清酒 でん粉 なたね油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖		
		ごまみそあえ	小松菜 もやし にんじん 三温糖 しょうゆ 清酒 ごま みそ		
5 (水)		ジャージャーめん	中華めん ごま油 こめ油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 豚肉 玉ねぎ たけのこ もやし 清酒 八丁みそ 赤みそ 三温糖 でん粉 しょうゆ 豆板醤	644	26.6
		カルピスゼリーポンチ	カルピス 上白糖 粉寒天 はちみつ 白ワイン みかん缶 黄桃缶 リンゴ缶		
6 (木)		コーヒーぎょうにゅう	コーヒー牛乳	552	24.4
		ホットドック	コッパン ウィナー 中濃ソース 赤ワイン ケチャップ カレー粉 こめ油 洋からし キャベツ		
		やさいスープ	鶏がら 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		
7 (金)		とりねぎどん	米 麦 鶏肉 でん粉 なたね油 ちくわ 長ねぎ ごぼう しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 一味唐辛子	664	28.4
		けんちんじる	削り節(だし) ごま油 ごぼう こんにゃく じゃがいも にんじん 大根 油揚げ 豆腐 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん		
10 (月)		カレーピラフ	米 麦 こめ油 ウィナー 豚肉 にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ パセリ カレー粉	603	24.6
		レタスとたまごのスープ	鶏肉 鶏ガラ だし昆布 玉ねぎ にんじん トマト 清酒 たまご 塩 こしょう しょうゆ レタス		
		あじさいゼリー	カルピス 上白糖 粉寒天 ゼラチン ぶどうジュース		
11 (火)		えだまめごはん	米 麦 こめ油 だし昆布 清酒 塩 えだまめ	676	30.3
		さばのぶんかぼし	さば		
		いそのかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん 刻みのり		
		とんじる	煮干し 豚肉 こめ油 こんにゃく 油揚げ ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 清酒 みそ		
12 (水)		くろパン	黒パン	621	21.3
		ポテトのチーズソースがけ	じゃがいも なたね油 ハム 牛乳 生クリーム 米粉 バター 塩 こしょう 白ワイン チーズ パセリ		
		トマトスープ	鶏ガラ ベーコン にんにく こめ油 にんじん 玉ねぎ セロリ こしょう マカロニ ホールトマト ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 三温糖 赤ワイン 塩 大豆		
13 (木)		チキンカレー	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 にんじん 枝豆 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 米粉	680	25.3
		まめハムサラダ	ハム 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ こめ油 洋からし		
14 (金)		ひやしちゅうか	中華めん ごま油 しょうゆ 穀物酢 みりん 洋からし 削り節(だし) 鶏肉 上白糖 にんじん もやし きゅうり ごま	556	27.7
		とうふチキンナゲット	豆腐 鶏肉 しょうが 玉ねぎ こめ油 でん粉 パン粉 塩 こしょう なたね油		
17 (月)		ぶたのかくにごはん	米 麦 みりん しょうゆ だし昆布 こめ油 豚肉 にんじん たけのこ 干し椎茸 しょうが 糸昆布 清酒 しょうゆ 三温糖 みりん さやいんげん	597	25.1
		あじのなんばんつけ	あじ でん粉 小麦粉 なたね油 三温糖 穀物酢 みりん しょうゆ 長ねぎ 一味唐辛子		
		やさいのあえもの	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん 三温糖		



献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。
 ※ は今年度、新しく取り入れたメニューです。イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。
 ☆ 今月は、田中農園より新座市産の玉ねぎ、きゅうり、キャベツが届きます。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
18 (火)	<p>にんじん マドレーヌ ぎゅうにゅう</p> <p>ジャンバラヤ ABCスープ</p>	ジャンバラヤ	米 麦 塩 こしょう えび いか ウィンナー 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト バター ごめ油 白ワイン ケチャップ 塩 オレガノ チリパウダー	626	24.9
		ABCスープ	鶏ガラ ごめ油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 マカロニ		
		にんじんマドレーヌ	小麦粉 グラニュー糖 たまご バター ベーキングパウダー にんじん はちみつ バニラエッセンス		
19 (水)	<p>ひやしおろし きつねうどん ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがまるくん</p>	ひやしおろし きつねうどん	地粉うどん 削り節(だし) 油揚げ 三温糖 しょうゆ 干しいたけ 清酒 みりん 塩 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	571	21.5
		じゃがまるくん	ポイルじゃがいも 角切りチーズ 塩 こしょう でん粉 なたね油		
20 (木)	<p>★ごはんスープをかけてください ぎゅうにゅう ナムル</p> <p>わかめクッパ ヤンニョムチキン ナムル</p>	わかめクッパ New	米 麦 鶏から わかめ にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 たらこ しょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油 刻みのり	546	21.7
		ヤンニョムチキン	鶏肉 しょうが 清酒 でん粉 コーンスターチ なたね油 ごめ油 にんにく コチュジャン はちみつ ケチャップ しょうゆ		
		ナムル	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ ごま油 ラー油 にんにく		
21 (金)	<p>あおうめゼリー ぎゅうにゅう</p> <p>ピザトースト ポトフ</p>	ピザトースト	食パン ごめ油 玉ねぎ ベーコン トマトピューレ ケチャップ バジル ピーマン マッシュルーム チーズ	595	27.0
		ポトフ	鶏ガラ 豚肉 ウィンナー じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ		
		あおうめゼリー	青梅ゼリー(市販)		
24 (月)	<p>うめおかかごはん ぎゅうにゅう ごまあえ</p> <p>とうふのおとしあげ ごまあえ</p>	うめおかかごはん	米 麦 清酒 しょうゆ かつお節 カリカリ梅	565	23.1
		とうふのおとしあげ	豆腐 鶏肉 しょうが 芽ひじき 切り干し大根 にんじん 枝豆 塩 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 清酒 でん粉		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		
25 (火)	<p>しょうがやきどん ぎゅうにゅう</p> <p>あつあげと なすのみそしる れいとうみかん</p>	しょうがやきどん	米 麦 豚肉 清酒 しょうが しょうゆ ごめ油 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ごま油 塩 こしょう	616	27.0
		あつあげと なすのみそしる New	煮干し 生揚げ 玉ねぎ 小松菜 なす みそ		
		れいとうみかん	みかん		
26 (水)	<p>ごぼうサラダ ぎゅうにゅう こどもパン てりやきフィッシュはさんでね てりやきフィッシュバーガー コーンクリームスープ</p>	てりやきフィッシュバーガー	子どもパン モウカザメ 白ワイン しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 ごぼう 穀物酢 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	679	24.1
		コーンクリームスープ	鶏ガラ ごめ油 玉ねぎ コーン クリームコーン 塩 こしょう バター 米粉 牛乳 生クリーム パセリ		
27 (木)	<p>ハッシュドポーク ぎゅうにゅう</p> <p>とりとやさいのさっぱりあえ</p>	ハッシュドポーク(ターメリックライス)	米 麦 ターメリック 塩 鶏ガラ ごめ油 玉ねぎ にんにく 豚肉 にんじん こしょう パプリカ粉 赤ワイン マッシュルーム ケチャップ しょうゆ トマトジュース バター 米粉 上白糖	606	24.8
		とりとやさいのさっぱりあえ	きゅうり にんじん 大根 切り干し大根 穀物酢 三温糖 しょうゆ 鶏肉 清酒 しょうゆ ごま		
28 (金)	<p>なつやさいのスパゲティ ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたしゃぶサラダ</p>	なつやさいのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル にんにく ベーコン マッシュルーム 塩 こしょう 玉ねぎ トマト スズキーニ なす 白ワイン	589	27.3
		ぶたしゃぶサラダ	豚肉 しょうが もやし にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん しょうゆ		

豆腐チキンナゲット

- 4人分
- 木綿豆腐/半丁
 - 鶏むねひき肉/100g
 - しょうが汁/小さじ1
 - 玉ねぎ/半分 (みじん切り)
 - パン粉/大さじ1
 - 片栗粉/大さじ1
 - 塩/1g
 - こしょう/少々

- 作り方
- ①豆腐の水分を切る
 - ②ひき肉に塩、こしょうを加えよくこねる
 - ③豆腐、玉ねぎ、しょうが汁を加えよく混ぜる
 - ④パン粉を加えよく混ぜ合わせて、片栗粉でかたさの調整をする
 - ⑤スプーンなどで形を整えながら、180℃の油できつね色になるまで揚げる

人参マドレーヌ

- 10個分
- 小麦粉/90g
 - グラニュー糖/60g
 - たまご/2個
 - ベーキングパウダー/4g
 - にんじん/30g (すりおろし)
 - バター/50g (溶かす)
 - はちみつ/大さじ2
 - バニラエッセンス/3滴
 - マドレーヌカップ

- 作り方
- ①小麦粉をふるい、グラニュー糖、ベーキングパウダーとよく混ぜる
 - ②たまご、バターを加え混ぜ合わせる
 - ③にんじん、はちみつ、バニラエッセンスを加え混ぜ合わせて、耐熱カップに分ける
 - ④オーブンで220℃、15分焼く

