



令和元年



6月献立表



開進第一小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
3月	豚肉とごぼうのごはん じゃが芋の甘味噌がらめ うすくず汁	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ 削り節 絹ごし豆腐		米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも でん粉 くず粉		ごぼう にんじん しょうが グリーンピース だいこん こまつな ねぎ		613	13.0
4火	はちみつレモントースト キャベツのじゃこサラダ 白花豆のポターージュ	牛乳 ちりめんじゃこ 白花豆 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム		食パン マーガリ(乳不使用) はちみつ 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉		レモン にんじん キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ パセリ		580	14.1
5水	ごはん はりはり漬け 厚揚げのピリ辛炒め	牛乳 刻み昆布 ぶた肉 生揚げ		米 砂糖 油 でん粉 くず粉 小麦粉		切干しだいこん しょうが 青ピーマン にんにく にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ		684	14.4
6木	ジャンバラヤ 魚の香草焼き ベーコンと野菜のスープ	ぶた肉 ウィンナー 牛乳 ホキ ベーコン		米 油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 粒コーン こまつな		643	15.2
7金	ごはん おかかふりかけ カリカリ油揚げのサラダ 肉じゃが	牛乳 削り節 油揚げ ぶた肉		米 ごま 砂糖 油 板こんにゃく じゃがいも		キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ さやいんげん		647	14.1
10月	ジャージャー麺 酸辣湯 あじさいゼリー	ぶた肉 みそ 牛乳 ささ身 卵 寒天 伍 粉寒天		中華めん 油 砂糖 くず粉 すりごま ごま油 でん粉		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶどうジュース		697	16.8
11火	ごはん 揚げごぼうの甘辛煮 秋刀魚の梅煮 野菜の味噌汁	牛乳 さんま みそ 削り節		米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも		ごぼう 梅干し にんじん だいこん こまつな ねぎ		693	13.9
12水	豚キムチ丼 青梗菜と卵のスープ	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 絹ごし豆腐		米 小麦 油 砂糖 でん粉 ごま油		しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ にら ねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ		623	17.8
13木	にんじんごはん 真珠団子 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐		米 小麦 ごま油 でん粉 もち米		にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが えのき たけのこ		591	15.0
14金	ごはん 高野豆腐の卵とじ 和風ツナサラダ	牛乳 削り節 ツナ 鶏肉 凍り豆腐 卵		米 小麦 つきこんにゃく 油 砂糖		にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん		633	16.1
17月	ごはん のりの佃煮 魚の照り焼き けんちん汁	牛乳 もみのり まかじき 油揚げ 絹ごし豆腐 削り節		米 砂糖 油 板こんにゃく じゃがいも		しょうが ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ		578	19.9
18火	カレーピラフ 青のりポテト 野菜とマカロニのスープ	鶏肉 牛乳 あおのり ベーコン ひよこまめ		米 油 バター じゃがいも シエルマカロニ(卵なし)		しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ こまつな		610	12.7
19水	ごはん 練馬キャベツの回鍋肉 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 八丁味噌		米 油 砂糖 ごま でん粉 はるさめ ごま油		にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ 青ピーマン たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ		640	14.8
20木	食パン りんごジャム ポークビーンズ くだもの	牛乳 黄だいず 豚肉 ウィンナー 生クリーム		食パン グラニュー糖 コーンスターチ 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉		りんご(缶詰) りんごジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム すいか		586	14.7
21金	練馬スパゲッティ ゴマドレサラダ	ツナ 刻みのり 牛乳		スパゲティ(卵なし) オリーブ油 砂糖 油 ごま		だいこん キャベツ きゅうり にんじん		639	15.7
24月	ピビンバ トックスープ	ぶた肉 油揚げ 牛乳 鶏肉		米 油 砂糖 でん粉 トック		にんにく しょうが 生ぜんまい にんじん 緑豆もやし ほうれんそう だいこん 干しいたけ たまねぎ こまつな		621	14.6
25火	豆わかごはん 鶏肉の七味焼き とびうおのつみれ汁	わかめ だいた牛乳 鶏肉 とびうお すけとうだら みそ 削り節 木綿豆腐		米 でん粉		しょうが セロリー ねぎ ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ		624	19.9
26水	あしたばパン ポテトのミートソース焼き レタススープ	牛乳 ぶた肉 レンズまめ ピザチーズ ベーコン 鶏肉		あしたばパン 油 小麦粉 じゃがいも		にんじん たまねぎ トマトピューレー セロリー コーン レタス		623	15.5
27木	ごはん あじフライ ポイルキャベツ 味噌汁	牛乳 あじ 油揚げ わかめ 削り節 みみそ		米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも		キャベツ にんじん だいこん ねぎ		645	16.7
28金	カレーライス コーンとキャベツのサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳		米 おおむぎ 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター 砂糖		しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン		681	11.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	633	15.3	28.7	2.5	318	88	2.1	237	0.38	0.49	28	4.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上