令和5年　6月献立表

開進第四小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	じゃこわかめごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	たきこみわかめのもと しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	593	17.3	28.8	3.5
2	金	コメッコハヤシライス 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつな	632	13.4	33.5	2.1
6	火	揚げパン 牛乳 ポトフ 糸寒天サラダ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく かんてん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも しろごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	603	16.1	43.1	2.5
7	水	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 チンゲン菜のスープ 甘夏みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ セロリー コーン えのきたけ チンゲンサイ あまなつみかん	578	16.5	28.2	3.3
8	木	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き かきたま汁 ピーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ マヨネーズ（エッグフリー） さとう かたくりこ あぶら	えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが ピーマン もやし	571	22.1	29.0	2.6
9	金	中華丼 牛乳 わかめとコーンのサラダ	ぶたにく なると いか　えび うずらたまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり こまつな コーン	580	16.3	25.8	2.7
12	月	メキシカンライス 牛乳 鶏団子とキャベツのスープ カリカリポテトのツナドレサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく まぐろかん	こめ あぶら バター かたくりこ はるさめ じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン コーン セロリー ねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ しょうが きゅうり レモン	613	15.7	35.8	3.6
13	火	麦ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 豆腐とわかめのみそ汁 キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう しろすりごま	ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	609	19.0	33.7	2.9
14	水	きのこの和風スパゲティ 牛乳 人参ドレッシングサラダ りんごのケーキ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブゆ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ しめじ キャベツ もやし きゅうり コーン りんごジュース りんごかん	607	14.8	33.4	2.5
15	木	コメッコポークカレー 牛乳 もやしとコーンのサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな コーン	619	12.7	33.2	2.5
19	月	三色丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁	ぶたひきにく とりにく みそ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	603	17.6	33.1	2.8
20	火	豚肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 ししゃものから揚げ のっぺい汁	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ	もちごめ こめ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	588	17.6	40.6	3.1
21	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 和風じゃこサラダ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな きゅうり だいこん	589	17.5	29.8	2.3
22	木	食パン 牛乳 手作りみかんジャム 米粉のミルクシチュー 青菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	しょくパン さとう こーんすたーち あぶら じゃがいも こめこ	みかんかん オレンジジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい パセリ こまつな コーン	567	15.9	37.5	2.8
23	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま酢かけ 沢煮椀 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると ぶたにく	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しろごま あぶら こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな ごぼう れんこん	604	17.9	31.0	3.0
26	月	シーフードピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ マカロニ入り野菜スープ	ベーコン えび いか　ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ にんにく キャベツ こまつな	612	18.8	32.9	2.6
27	火	きびごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 野菜の甘みそあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なると やきとうふ みそ	こめ きび さとう あぶら こんにゃく やきふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ こまつな	601	17.2	28.3	2.8
28	水	マーボーなす丼 牛乳 中華風大根 冷凍みかん	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら なす たけのこ ほししいたけ にんにく だいこん きゅうり みかん	592	13.5	32.5	2.1
29	木	ココアパン 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き 野菜スープ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ベーコン みそ	ココアパン マヨネーズ（エッグフリー） パンこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう こまつな	562	19.2	39.6	3.1
30	金	麦ごはん 牛乳 おろし豆腐ハンバーグ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しめじ キャベツ	597	15.9	29.8	2.9

※　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、御了承ください。　※給食回数20回

1人1回あたりの栄養摂取量（中学年）

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	596	16.7	33.0	2.8	353	98	2.4	250	0.30	0.46	17	5.8