



令和4年

6月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		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	1日あたりのエネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	★シユガートースト ★牛乳 いんげん豆のトマト煮	★ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	★しょくパン ★マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも さとう ごんすたーち	セロリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん	593	16.5	38.5	2.1			
2 木	★豚キムチ丼 ★牛乳 ★大根もち ★たまごスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★さくらえび ★たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ しらたまご こむぎこ ★しろごま ★ごま	にんにく キャベツ なら もやし キムチ だいこん はねぎ ほししいたけ にんじん	597	17.4	27.4	2.9			
3 金	麦ご飯 ★牛乳 ★とりつくね ★おから炒り煮 キャベツのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいず ★おから とりにつく みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごんにやく	にんじん たけのこ ねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ さやいんげん えのきたけ キャベツ	616	16.9	29.7	2.4			
6 月	★ナシゴレン (インドネシア) ★牛乳 フライドポテト ソトアヤム (インドネシア)	とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ	590	17.8	29.4	2.1			
7 火	麦ご飯 ★牛乳 ★イカねぎ塩焼き れんごんのきんぴら ★野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう いか ぶたにく ★あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ★ごま ごまあぶら あぶら ごんにやく さつまいも	しょうが ねぎ れんごんにんじん だいこん たまねぎ ごまつな	588	18.5	26.8	2.4			
8 水	ご飯 ★牛乳 ★練馬キャベツの回鍋肉 ★豆腐の中中華スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ★とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ★しろごま ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ	598	17.7	34.0	2.2			
9 木	スパゲティラタトゥイユ ★牛乳 コールスローニオニンドレ ★あじさいゼリー (2色)	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ★カルピス	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす ピーマン キャベツ コーン ぶどうジュース	590	15.3	33.3	1.9			
10 金	★ハヤシライス ★牛乳 小松菜とベーコンのソテー	ぎゅうにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ	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 グリーンピース キャベツ ごまつな	672	12.2	35.6	2.9			
13 月	麦ご飯 ★牛乳 ★キャベツのミートローフ ネリマのマリネ じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★うずらたまご わかめ みそ	こめ おおむぎ パンこ オリーブゆ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん コーン グリーンピース だいこん きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ しめじ	635	14.5	33.3	2.5			
14 火	★ジャージャー麺 ★牛乳 野菜炒め くだもの (赤肉メロン1/16)	とりひきにく ★だいず みそ ★ぎゅうにゅう ハム まめみそ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし きくらげ ピーマン メロン	579	18.9	32.2	2.7			
15 水	★オムチキライス ★牛乳 ★イタリアンスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン ★パルメザンチーズ	こめ あぶら さとう ★パンこ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン ほうれんそう	609	17.4	33.8	3.2			
16 木	★アルファ米赤飯 ★ミルクコーヒー ぶりの照り焼き 五目きんぴら すまし汁	★コーヒーぎゅうにゅう ぶり さつまあげ	アルファかまい あぶら ★くろごま さとう かたくりこ ごんにやく	しょうが にんじん ごぼう れんごんにんじん だいこん しめじ たまねぎ ごまつな	607	16.3	27.7	2.6			
20 月	★黒砂糖パン ★牛乳 ★シェパースパイ (イギリス) スコッチブロス (スコットランド)	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ★チーズ ひよこまめ ベーコン	★くろごまパン じゃがいも ★バター あぶら さとう オリーブゆ おおむぎ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ねぎ セロリー キャベツ パセリ	605	15.5	37.0	2.7			
21 火	麦ご飯 ★牛乳 いわしの梅煮 ★野菜のごま炒め ★みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう いわし ★あぶらあげ とりにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら ★しろごま ごんにやく さといも	しょうが うめほし にんじん もやし ほうれんそう ごぼう だいこん	588	18.8	29.8	2.8			
22 水	★ブルコギ丼 ★牛乳 トックスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら しろたまご ごまあぶら さとう ★しろごま トック	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく ほうれんそう チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ	595	14.7	28.3	2.7			
23 木	★ジュシーイ (沖縄昆布ご飯) ★牛乳 ★ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁	きざみごんぶ とりひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ★たまご もずく みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ゴーヤ	586	16.2	31.8	2.6			
24 金	麦ご飯 ★牛乳 ジャンボ餃子 ★野菜のナムル ★広東スープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら ★ごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら ごまつな もやし にんじん ほうきさい	576	15.4	32.2	2.1			
27 月	麦ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 えのきのあつさり汁	★ぎゅうにゅう とりむね	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんごんにんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ごまつな	590	15.5	25.0	2.2			
28 火	ご飯 ★牛乳 ★ツナ入り卵焼き ピーマンとちやし炒め 具だくさん汁	★ぎゅうにゅう まぐろ ★たまご さつまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも ごんにやく	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく もやし ピーマン ごぼう にんじん だいこん ごまつな	615	16.8	32.2	2.5			
29 水	麦ご飯 ★牛乳 ★家常豆腐 わかめとじゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★あつあげ わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ ねぎ ごまつな	615	18.7	35.3	2.2			
30 木	★スパイスカレー ★牛乳 フレンチサラダ	とりむね ★ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ★バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー トマトジュース トマトかん りんごジュース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	626	14.2	26.6	1.7			

※ 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21回 ★アレルギー対応食材

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	603	16.4	31.5	2.4	324	85	2.3	218	0.28	0.43	15	5.8
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が低く算出されます。現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているためです。ご通知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。