



こんだてひょう

令和3年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	○	さんさい 山菜おこわ キャベツの甘みそがけ いわしのつみれ汁	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 みそ ★つみれ ★豆腐	米 もち米 砂糖 米油	にんじん 干しいたけ ぜんまい わらび キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 しょうが	596	15.5	27.3	2.6
2 水	○	ターメリックライス キーマカレー かんてん 寒天サラダ ゆめ まめ 茹でそら豆	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 寒天	米 米粉 砂糖 米油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー レーズン ピーマン キャベツ きゅうり そら豆	618	14.5	23.9	2.6
3 木	○	ねりま 練馬スパゲティ ジャーマンポテト さくらんぼ	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ベーコン	★スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 大根 にんじん たまねぎ パセリ粉 さくらんぼ	619	15.1	28.2	2.2
4 金	○	はん あかうお て や ご飯 赤魚の照り焼き ひじき入り大根サラダ こんさいじる 根菜汁	★牛乳 ★赤魚 ひじき 豚肉 ★厚揚げ みそ	米 砂糖 米油	しょうが にんじん 大根 ほうれん草 コーン ごぼう ねぎ	583	17.9	26.2	2.2
7 月	○	たくあんご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め あ 揚げごぼうサラダ	★牛乳 豚肉	米 ★揚げ油 米油 砂糖	たくあん しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ごぼう	626	14.0	31.8	2.2
8 火	○	ご飯 まさご揚げ やさい 野菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁	★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ひじき ★かつお節 ★厚揚げ 豚肉 みそ	米 ★揚げ油 片栗粉 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	643	15.7	32.8	2.4
9 水	○	ねりま 練馬キャベツのホイコーロー丼 しんたま 新玉ねぎのスープ	豚肉 みそ ★牛乳 ベーコン	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく しょうが にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ キャベツ たまねぎ コーン パセリ粉	600	13.9	29.1	3.7
10 木	○	ブルコギ丼 わかめスープ	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★豆腐 わかめ	米 しらたき 米油 砂糖	たまねぎ にんじん もやしりんご しょうが ねぎ にんにく ほうれん草 だけのこ えのきたけ	588	15.6	28.6	2.4
11 金	○	コッペパン マーマレードジャム レモンドレッシングのツナサラダ とうにゅう 豆乳クリームシチュー	★牛乳 ★まぐろ缶 鶏肉 ★豆乳	★コッペパン ★マーマレード じゃが芋 米油 米粉	小松菜 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ レモン果汁 セロリ	611	13.6	36.5	2.3
14 月	○	だまだん あぶ玉丼 じゃが芋とわかめの味噌汁	★削り節 ★油揚げ ★かまぼこ ★卵 ★牛乳 わかめ みそ	米 砂糖 じゃが芋	干しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 小松菜	640	16.8	28.0	2.9
15 火	○	きびご飯 のりの佃煮 だいずい ちくぜんに やさい 大豆入り筑前煮 野菜のおろしあえ	★牛乳 のり とり肉 ★大豆 ★さつま揚げ	米 きび 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり 大根	638	15.0	24.4	2.4
16 水	○	コメッコハヤシライス こまつな 小松菜としめじのスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 米油 片栗粉	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 ピーマン しめじ 小松菜	666	13.5	27.6	3.0
17 木	○	いろどりちらし寿司 とりだんこい じる 祝いあじさいゼリー	鶏肉 ★油揚げ ★えび ★でんぶ ★牛乳 鶏ひき肉 ★かまぼこ 寒天	米 砂糖 米油 片栗粉 ★カルピス	にんじん たけのこ 干しいたけ かんぴょう グリンピース 小松菜 ねぎ しょうが 大根 えのきたけ コーン クランベリージュース	637	18.4	23.0	2.9
18 金	○	みそラーメン ブロッコリーの和風サラダ	みそ 豚肉 ★牛乳	★中華めん 米油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ たら ブロッコリー	605	16.7	29.2	3.3
21 月	○	チキンライスのコーンクリームかけ わかめとじゃこのサラダ	とり肉 ★豆乳 ★牛乳 わかめ ★しらす	米 米油 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし グリンピース コーン きゅうり キャベツ	594	12.1	29.4	2.4
22 火	○	や 焼きピロシキ ロシアンサラダ ボルシチ	豚ひき肉 ★牛乳 豚肉 ベーコン	★コッペパン 米油 じゃが芋 砂糖 春雨 片栗粉 はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ トマトピューレ	669	16.6	34.0	2.7
23 水	○	きびご飯 ツナとねぎの卵焼き はりはり漬 豚じゃがみそ汁	★牛乳 ひじき ★まぐろ ★卵 刻み昆布 豚肉 みそ	米 きび 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋	干しいたけ にんじん ねぎ 切干大根 しょうが ごぼう たまねぎ 大根 ほうれん草	670	15.2	30.1	2.7
24 木	○	ちやめし ぶたにく はるさめ いた コーン茶飯 豚肉と春雨の炒めもの とうふ じる にらと豆腐のみそ汁	★牛乳 豚肉 ★豆腐 みそ	米 米油 春雨 砂糖	コーン にんじん キャベツ 黄ピーマン もやし たら ねぎ 大根	598	15.2	34.5	1.9
25 金	○	きびご飯 しそつくねのおろしかけ じゃがいものきんぴら だいこん あぶらあ みる 大根と油揚げの味噌汁	★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ひじき 豚肉 ★油揚げ みそ	米 きび 砂糖 片栗粉 米油 こんにやく じゃが芋	しそ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ 大根 さやいんげん 小松菜	618	16.5	26.9	2.2
28 月	○	はん しるみざかな ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き ピーマンともやし炒め 真汁	★牛乳 ★ホキ みそ ★大豆	米 ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	にんにく しょうが にんじん もやし ピーマン ごぼう 大根 ねぎ	575	17.1	24.6	2.4
29 火	○	さんかくあぶらあ 三角油揚げのきつねうどん フルーツヨーグルト	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 ★ヨーグルト	★うどん 米油 砂糖 粉糖	干しいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 たまねぎ バイナップル缶 りんご缶 みかん缶	603	15.1	29.1	1.5
30 水	○	こんぶ はん 昆布ご飯 あじフライ キャベツサラダ けんちん汁	豚肉 昆布 ★牛乳 ★あじ ★油揚げ	米 米油 砂糖 ★揚げ油 ★小麦粉 ★パン粉 米油 こんにやく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	648	16.9	27.6	2.4

※ 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。★はアレルギーを表示しています。給食回数22回
一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

6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	620	15.5	28.8	2.5	318	93	2.1	256	0.38	0.49	30	4.3
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	0.4	0.4	25	4.5以上

