

6月 こんだてひょう

令和5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	13歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	木	○	きびごはん <small>あかうお につ</small> 赤魚の煮付け きぼ <small>だいこん</small> 切り干し大根のごま炒め <small>まめじり</small> うち豆汁	★牛乳 ★赤魚 ベーコン ★油揚げ みそ ★打ち豆	米 きび 砂糖 片栗粉 米油 ★白すりごま じゃが芋	生姜 切干大根 にんじん ピーマン もやし 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	575	19.0	24.4	2.2
2	金	○	ターメリックライス キーマカレー ひじき入り大根サラダ <small>だいにん</small> ゆでそら豆 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1年生 そら豆のさやむき</div>	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ひじき	米 米粉 米油 砂糖	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン 大根 もやし キャベツ コーン そら豆	619	14.9	31.0	2.1
5	月	○	<small>さんかくあぶら</small> 三角油あげのきつねうどん 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 パインアップル缶 みかん缶 ★桃缶	690	13.9	23.5	5.2
6	火	○	ごはん さばのねぎみそ焼き <small>にんじん</small> 人参とこんにゃくのごまいため じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 ★さば みそ わかめ ★油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく ★白すりごま じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 大根 小松菜 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	599	18.0	32.6	2.4
7	水	○	<small>ねりま</small> 練馬キャベツのホイコーロー丼 <small>しんたま</small> 新玉ねぎのスープ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">練馬区一斉給食 キャベツの日</div>	豚肉 みそ ★牛乳 ベーコン	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン コーン パセリ粉	567	14.5	30.8	2.7
8	木	○	<small>にんじん</small> 人参ごはん <small>にく はるさめ</small> ぶた肉と春雨のいためもの もやしとトックのスープ	★牛乳 豚肉 とりもも	米 米油 春雨 砂糖 片栗粉 トック	にんじん キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ もやし 小松菜 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	621	15.1	31.7	1.6
9	金	○	<small>おやこどん</small> 親子丼 キャベツとえのきのみそ汁	とり肉 ★卵 ★牛乳 豚肉 ★豆腐 みそ	米 砂糖	干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ もやし キャベツ	605	18.7	31.8	2.7
12	月	○	ごはん いわしのかば焼き <small>そう</small> ほうれん草のごま炒め キャベツと油あげのみそ汁	★牛乳 ★いわし ★油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 ★白すりごま	もやし にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ 小松菜	606	16.9	29.4	2.5
13	火	○	コッペパン マーマレードジャム とり肉と野菜のトマト煮 <small>に</small> パセリポテト	★牛乳 とりもも	★コッペパン マーマレード オリーブ油 じゃが芋 砂糖 米油	にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たまねぎ かぼちゃ スズキーニ トマト缶 パセリ粉	541	17.4	31.1	1.7
14	水	○	ごはん <small>てつか</small> 鉄火みそ <small>ごしき</small> 五色煮 <small>さんしょく</small> 三色おかか炒め	★牛乳 みそ ★大豆 豚肉 ★かつお節	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ コーン 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	569	14.6	25.1	2.0
15	木	○	ケチャップライスのチキンクリームかけ わかめとじゃこのサラダ	とり肉 ★豆乳 ★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ	米 米油 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ粉 きゅうり キャベツ もやし	571	12.7	33.1	2.4
16	金	○	<small>まし こうはく</small> ちらし寿司 <small>じり</small> 紅白すまし汁 <small>いわ</small> お祝いゼリー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">開校記念日給食</div>	とりもものり ★牛乳 とりひき肉 寒天	米 砂糖 米油 片栗粉 ぶどうジュース サイダー	にんじん たけのこ 干しいたけ かん びょう コーン 小松菜 ねぎ 生姜 大根 ★ぶどうジュース	563	16.4	26.2	2.0
19	月	○	みそラーメン ブロッコリーとポテトのサラダ メロン	みそ 豚肉 ★牛乳 ベーコン	★中華めん 米油 じゃが芋 砂糖	生姜 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 ★メロン	588	17.1	35.4	3.3
20	火	○	ごはん <small>にく</small> ぶた肉のしょうがいため キャベツのごま酢あえ じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 豚肉 わかめ ★油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ★白すりごま じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	613	16.3	31.9	2.7
21	水	○	ハヤシライス ベーコンと野菜いため	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマトピューレ ピーマン チンゲンサイ キャベツ	594	13.6	31.7	2.1
22	木	○	たくあん <small>こまつな</small> と小松菜のご飯 <small>だいにん</small> いかと大根の煮付け <small>やさい</small> 野菜の土佐炒め	★ちりめんじゃこ ★牛乳 豚肉 ★厚揚げ ★いか かつお節	米 ★白ごま ★ごま油 砂糖 米油	たくあん 小松菜 にんじん 大根 さやいんげん キャベツ もやし たけのこ	615	22.8	31.0	2.5
23	金	○	胚芽パン ジャーマンポテト アイントプフ さくらんぼ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">世界の料理 ドイツ</div>	★牛乳 ウインナー 豚ひき 肉 レンズ豆	★胚芽パン ★揚げ油 じゃが芋 米油 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ パセリ粉 にんにく キャベツ 赤ピーマン チンゲンサイ ★さくらんぼ	610	18.4	36.9	1.9
26	月	○	<small>こんぶ</small> 昆布ごはん あじフライ キャベツサラダ <small>じり</small> けんちん汁 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">旬の魚 あじ</div>	豚肉 昆布 ★牛乳 ★あじ ★油揚げ	米 米油 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉 こんにゃく	生姜 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	609	18.0	29.4	2.4
27	火	○	きびごはん <small>つくだに</small> のりの佃煮 <small>だいす</small> 大豆入り筑前煮 <small>やさい</small> 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 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん たけのこ 大根 さやいんげん キャベツ きゅうり 小松菜 赤パプリカ	593	16.1	26.1	2.4
28	水	○	とり飯 <small>めし</small> おかひじきのおかかいため <small>じり</small> だご汁	とり肉 ★油揚げ 刻み昆布 ★牛乳 豚肉	米 砂糖 白玉粉 片栗粉 米油	ごぼう にんじん おかひじき もやし 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	602	15.8	28.4	2.0
29	木	○	きなこあげパン <small>やさい</small> コロコロ野菜のシチュー ベーコンドレッシングサラダ	★きな粉 ★牛乳 とり肉	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 じゃが芋 米油 米粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ ブロッコリー	649	15.0	43.3	2.2
30	金	○	<small>さんさい</small> 山菜おこわ <small>あま</small> キャベツの甘みそあえ <small>にくだんご</small> 肉団子のみそ汁	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 みそ 豚ひき肉	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉	にんじん 干しいたけ ぜんまい ごぼう わらび キャベツ もやし 小松菜 ねぎ 生姜 大根	579	16.6	30.3	2.0

※給食回数19回 ※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。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

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	599	16.5	30.6	2.4	331	89	2.2	235	0.3	0.46	19	6.9
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