

令和5年

6月献立表



旭町小学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	ごもく めし ぎゅうにゅう こまつない たまごや 五目とり飯 牛乳 小松菜入り卵焼き みそけんちん汁	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも	しょうが ごぼう ほししいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな だいこん ねぎ	570	17.6	32.7	2.4
2 金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 チキンタレかつ キャベツのゆかり和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめぬかあぶら	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ	666	15.6	32.3	2.5
5 月	ぎゅうにゅう クッパ 牛乳 はるま 春巻き オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし たけのこ きくらげ こまつな ほししいたけ たら オレンジ	610	12.7	37.3	1.9
6 火	い はん ぎゅうにゅう からや たくあん入りご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き こんさいじる だいず 根菜汁 大豆のかりんとう は くちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ みそ だいず きなこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく でんぷん あぶら くらぎとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ かぶ かぶ (は)	581	18.4	32.7	2.3
7 水	ぎゅうにゅう ねりまく さん こんだて チキンパエリア 牛乳 練馬区産キャベツの献立	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ おおむぎ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく 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 あかピーマン キャベツ	630	12.7	29.7	1.9
8 木	はん ぎゅうにゅう なまあ ふ よ わかめご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ やさい あま あ 野菜の甘みそ和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	563	15.3	31.3	2.0
9 金	あ ぎゅうにゅう にくだんご きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ レモドレサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン さとう あぶら でんぷん はるさめ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン	594	15.8	42.7	2.5
12 月	ぎゅうにゅう にゅうばい こんだて いわしのひつまぶし 牛乳 入梅の献立	いわし のり ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが こねぎ だいこん にんじん こまつな ねりうめ なめこ ねぎ ほうれんそう	568	16.5	29.2	2.4
13 火	ねりま ぎゅうにゅう 練馬スパゲティ 牛乳 コールスローサラダ UFOゼリー	まぐろ のり ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら しらたまこ	だいこん キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ レモン パインアップルかん	600	15.3	32.7	2.3
14 水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 チーズタッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん もやし ねぎ こまつな	607	15.7	29.8	2.4
15 木	はん ぎゅうにゅう さかな や ご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き やさい あま あ 野菜のごま炒め 鶏肉と野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら しろうごま	ねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさい だいこん こまつな	569	18.9	33.4	2.2
16 金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 キャベツバーグ やさい あ こんさい する 野菜のおかか和え 根菜のごまみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ かつおぶし とりにく みそ	こめ パンこ さとう でんぷん マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも こめぬかあぶらこんにやく しろうごま	キャベツ たまねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	669	16.9	35.7	2.7
19 月	ぎゅうにゅう チキンピザトースト 牛乳 ツナポテト コーンポタージュ	とりにく チーズ クリーム ぎゅうにゅう まぐろ	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ パセリ コーン ほうれんそう	632	15.7	44.4	2.4
20 火	かてめし ぎゅうにゅう かてめし 牛乳 ゼリーフライ まゆだまじる 蕪玉汁 さいたまけん きょうどりょうり 埼玉県の郷土料理	とりにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう おから	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら しらたまだんご	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん しめじ こまつな	637	13.2	33.1	2.3
21 水	めん ぎゅうにゅう ジャージャー麺 牛乳 なまあ ちゅうか れいとう 生揚げの中華スープ 冷凍みかん	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ はくさい えのきたけ たら みかん	610	18.0	32.5	3.3
22 木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きりぼしだいこん こじる 切干大根のサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう さば みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	633	17.5	31.4	3.4
23 金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 しせんみそどうふ はるさめ 四川味噌豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ きくらげ	580	16.4	29.5	2.4
26 月	さんさい ぎゅうにゅう 山菜おこわ 牛乳 からあ しおとんじる イカの唐揚げ 塩豚汁	とりにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	こめ もちごめ さとう こめこ でんぷん あぶら こめぬかあぶら じゃがいもこんにやく	にんじん ほししいたけ ぜんまい わらび しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな	568	17.4	31.2	2.4
27 火	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ポテトミートグラタン ソーセージと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ ウインナー	こめこパン じゃがいも こめぬかあぶら こめこ	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく セロリー キャベツ こまつな	561	21.0	40.4	3.1
28 水	はん ぎゅうにゅう さけ や ご飯 牛乳 鮭のごまつけ焼き ひじきのピリッとサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう さけ ひじき とうふ まぐろ とりにく あぶらあげ	こめ しろうごま こめぬかあぶら さとうこんにやく	しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな	564	20.8	30.3	2.3
29 木	こまつな ぎゅうにゅう 小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ わかめスープ	ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが グリーンピース だいこん	589	18.7	29.8	2.3
30 金	はん ぎゅうにゅう すどり ご飯 牛乳 酢鶏 く ちゅうか 具だくさん中華スープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	こめ でんぷん あぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら カルピス	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ にんにく コーン きくらげ えのきたけ こまつな ぶどうジュース	617	12.8	28.2	2.3

※ 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22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	601	16.4	33.2	2.4	347	91	2.2	207	0.24	0.45	13	5.4



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は6月26日(月)です。

せいけつ き つ きゅうよく
清潔に気を付けて給食をしよう