令和5年 6月献立表 光が丘夏の雲小学校 実施日 赤の食品 黄色の食品 緑の食品 名 献立 たんぱく質 脂質[塩分 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 日 曜 (%) (%) (g) ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こめ さとう しろすりごま じゃがいも しょうが ねぎ はくさい にんじん こまつな 588 18.4 31.1 3.0 木 1 ぎゅうにゅう みそ さば とりにく やさいのごまあえ さわにわん だいこん こんにゃく かたくりこ ツナのトマトソーススパゲティ にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ スパゲティ オリーブゆ さとう ベーコン まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう 金 | ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ トマトかん ほうれんそう きゅうり にんじん 668 | 15.4 | 38.8 | 2.4 こめぬかあぶら チョコレート ひじき アガー なまクリーム まっちゃぎゅうにゅうプリン コーン キャベツ はいがごはん ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん れんこん セロリー ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あおのり はいがまい こめ パンこ じゃがいも 月 れんこんバーグ あおのりポテト にんにく しょうが ほししいたけ はくさい 583 | 15.6 | 27.2 | 2.5 とりにく こめぬかあぶら はるさめ かたくりこ はるさめスープ チンゲンサイ ゆかりごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう 火 だいずとこざかなのあげに しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 715 | 14.2 | 30.1 | 2.1 ぶたにく こめぬかあぶら しらたき じゃがいも しおにくじゃが しょうが にんにく にんじん たけのこ ホイコーローどん ぎゅうにゅう こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう 水 7 ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ 609 18.1 29.7 3.0 かたくりこ キムチスープ えのきたけ キムチ(アレルギー27品不使用) にら ごぼう にんじん グリンピース キャベツ こぎつねごはん ぎゅうにゅう こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ 615 17.8 37.9 2.7 8 木 きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ キャベツのあまみそあえ にくどうふ ごまあぶら こんにゃく ぶたにく やきとうふ ほししいたけ さやえんどう むぎごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう しょうが きりぼしだいこん にんじん 金 ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく 9 623 17.3 29.6 2.6 わかめときりぼしだいこんのごまあえ こめぬかあぶら しろすりごま きゅうり しめじ だいこん こまつな ごもくじる ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく こめ かたくりこ あぶら さとう だいこん きゅうり にんじん ねりうめ 月 12 616 | 14.9 | 28.2 | 2.4 こめぬかあぶら こんにゃく ごぼう ねぎ ぶどうジュース うめドレッシングサラダ アガー かんてん こんさいのわふうじる あじさいゼリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり カレービーンズトースト ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ チーズ むえんパン こめぬかあぶら パンこ 13 火 アップルドレッシングサラダ にんにく コーン きくらげ えのきたけ 575 18.1 39.0 2.4 ぎゅうにゅう ぶたにく さとう じゃがいも やさいときのこのスープ こまつな りんご ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こめ こめぬかあぶら さとう しろすりごま 水 14 635 | 15.9 | 30.9 | 2.2 ぎゅうにゅう とりもも ぶたにく かたくりこ ビーフン ビーフンスープ キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ こまつな にんにく たまねぎ トマトかん コーン ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン 15 木 ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん 584 14.9 38.1 2.2 ベーコンとキャベツのソテー ポトフ オリーブゆ じゃがいも ベーコン とりにく セロリー こまつな ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご ぎゅうにゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん 金 さとう さつまいも あぶら はちみつ バター 663 15.3 29.7 2.9 16 ミルキーポテト なまクリーム キャベツ ねぎ こまつな かたくりこ ごもくとりめし ぎゅうにゅう しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ 19 月 たまごやきのあまずあんかけ グリンピース たまねぎ たけのこ にら 587 | 16.8 | 28.8 | 3.2 ぶたにく みそ こんにゃく じゃがいも やさいたっぷりみそしる だいこん キャベツ ねぎ ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん 20 火 あつあげとねぎのそぼろいため 646 18.5 36.5 2.4 ぶたひきにく ぶたにく みそ こんにゃく じゃがいも こねぎ とんじる ななしょくピラフ ぎゅうにゅう えび ぎゅうにゅう ウインナー とりにく こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 水 ウインナーとアスパラのソテー 666 | 14.9 | 38.1 | 3.1 ベーコン いんげんまめ なまクリーム チーズ マカロニ こむぎこ あかピーマン ピーマン アスパラガス パセリ マカロニのクリームに ごはん ぎゅうにゅう こめ マヨネーズ(エッグフリー) あじのこうそうやき パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ 22 木 595 16.7 32.5 2.0 ぎゅうにゅう あじ ぶたにく いんげんまめ マーガリン パンこ さとう こめぬかあぶら キャロットドレッシングサラダ えのきたけ こまつな しろいんげんのスープ わかめごはん ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう こめ おおむぎ ごまあぶら しろごま にんにく にら はくさい にんじん 23 金 643 | 14.4 | 32.2 | 2.4 あげぎょうざ こまつなサンラータン ぶたひきにく とりにく とうふ たまご かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら はるさめ ほししいたけ こまつな ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら しょうが にんにく ねぎ きゅうり だいこん 月かふうあえ 621 | 16.9 | 33.2 | 2.3 26 ぎゅうにゅう とりにく とうふ さとう ごまあぶら にんじん しめじ きのこととうふのスープ むぎごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん 27 火 594 16.9 29.7 3.0 くきわかめのきんぴら のっぺいじる わかめ とりにく こんにゃく しろごま さといも かたくりこ ごぼう だいこん こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも しょうが にんにく セロリー たまねぎ ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ポークカレーライス ぎゅうにゅう 28 水 642 14.2 28.0 2.2 さとう はちみつ マーガリン こむぎこ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり レモンドレッシングサラダ ヨーグルト ヨーグルト オリーブゆ コーン レモン たまねぎ さやいんげん マッシュルーム くろざとうコッペパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン なまクリーム くろざとうパン こめぬかあぶら マーガリン 木 29 にんにく にんじん しめじ トマトかん 615 | 18.3 | 38.3 | 2.8 チーズ とりにく いんげんまめ ミックスオムレツ トマトシチュー |じゃがいも さとう こむぎこ トマトピューレ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ぶたキムチどん ぎゅうにゅう 30 金 ぎゅうにゅう ぶたにく こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ キムチ(アレルギー27品不使用) にんじん 613 | 13.8 | 36.6 | 2.0 ゆでえだまめ くだもの(プラム) はくさい にら えだまめ プラム 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 カルシウム エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 マグネシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 月

家庭配布用献立表の記載について

平均值

(kcal)

623

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。 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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。 月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

(mg)

92

(mg)

341

(mg)

2.2

(ugRAE)

236

(mg)

0.31

(mg)

0.47

(mg)

14

(g)

5.9

(%)

32.9

(%)

16.2

(g)

2.5