

令和5年

6月献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食品のイメージ
		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 木	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ フルーツ白玉	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★チーズ ★卵		米 麦 ★バター 米油 パン粉 ジャが芋 砂糖 白玉団子		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース にんにく コーン 小松菜 みかん缶 桃缶 りんご缶		637	13.4	きのこ類
2 金	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	★牛乳 あじ みそ とり肉 ★油揚げ		米 砂糖 ★白すりごま ★白ごま ★ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉		生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ		548	19.6	卵類
5 月	チャーハン 牛乳 バリバリサラダ ビーフンスープ	焼き豚 なたと ★卵 ★牛乳 わかめ ひじき とり肉		米 麦 米油 ワンタンの皮 油 ピーファン		干しいたけ にんじん ねぎ ★グリーンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 たまねぎ 小松菜		617	14.7	豆類
6 火	麦ごはん 牛乳 銀さわらのごまつけ焼き 小松菜のおかか炒め 豚汁	★牛乳 銀さわら かつお節 豚肉 ★豆腐 みそ		米 麦 ★白ごま 米油 こんにゃく ジャが芋		生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ		562	19.6	海藻類
7 水	ごまごはん 牛乳 練馬キャベツの回鍋肉 粟米湯 ♪練馬産キャベツ一齐給食	★牛乳 豚肉 みそ とり肉 ★卵		米 ★白ごま 米油 ★ごま油 片栗粉 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ		565	15.7	小魚類
8 木	ごはん 牛乳 鮭とじゃが芋の香り焼き もやしのごまあえ 実だくさん汁	★牛乳 鮭 ★チーズ とり肉 なたと ★豆腐		米 ジャが芋 ★マヨネーズ (卵なし) 砂糖 ★白すりごま こんにゃく		たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜		604	17.5	きのこ類
9 金	黒砂糖パン 牛乳 アスパラのクリーム煮 枝豆入りコーンサラダ	★牛乳 とり肉 ハム		★黒砂糖パン マカロニ 米油 ジャが芋 小麦粉 ★バター 砂糖		アスパラガス にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン ★枝豆		566	16.4	魚介類
12 月	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 小松菜とえのきのおかか和え 呉汁	★牛乳 まぐろ缶 ★卵 かつお節 ★大豆 ★豆腐 みそ		米 米油 砂糖 こんにゃく ジャが芋		生姜 たまねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ		594	17.0	乳類
13 火	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ あじさいゼリー	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★豆腐 わかめ 寒天		米 麦 米油 しらたき ★ごま油 砂糖 ★白ごま 片栗粉 ★カルピス		たまねぎ にんじん もやし ★りんご 生姜 にんにく ほうれん草 たけのこ えのきたけ ねぎ ぶどうジュース		608	15.5	果物類
14 水	なすとツナのトマトスバゲティ 牛乳 コールスローサラダ	まぐろ缶 みそ ★チーズ ★牛乳		スバゲティ オリーブ油 米油 砂糖 油		パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトビュレ ★トマト なす キャベツ コーン		624	15.3	種実類
15 木	ごはん 牛乳 いかのカリント揚げ わかめサラダ レタススープ	★牛乳 いか わかめ とり肉		米 片栗粉 油 砂糖 ★ピーナッツ 米油 ★白ごま		生姜 きゅうり キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ レタス		587	17.4	芋類
16 金	カレーライス 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	豚肉 ★牛乳		米 麦 米油 ジャが芋 ★バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー ★りんご きゅうり もやし		633	12.6	海藻類
19 月	わかめごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 五色和え 貝だくさんみそ汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★ししゃも ★卵 青のり 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ みそ ★大豆		米 麦 小麦粉 油 砂糖 ★ごま油 ★白ごま 米油 ジャが芋		小松菜 もやし にんじん コーン キャベツ 大根 ごぼう ねぎ		638	17.0	きのこ類
20 火	麦ごはん 牛乳 わかめの佃煮 真珠団子 五目汁	★牛乳 わかめ しらす干し 豚ひき肉 ★大豆 豚肉 ★豆腐		米 麦 米油 砂糖 ★白ごま 片栗粉 ★ごま油 もち米		生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜		613	16.2	魚介類
21 水	ごまきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ コーンサラダ	★きな粉 ★牛乳 とり肉 ウインナー		★コッパン 油 ★白すりごま 砂糖 米油 ジャが芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり		580	14.9	乳類
22 木	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜の材料炒め かきたま汁	★牛乳 さば 豚肉 とり肉 ★豆腐 ★卵		米 麦 砂糖 米油 ★ごま油 片栗粉		ねぎ 生姜 キャベツ にんじん もやし いら 小松菜		582	20.3	果物類
23 金	えびピラフ 牛乳 コーンチャウダー さくらんぼ	★えび ★牛乳 ベーコン ★生クリーム		米 ★バター 米油 ジャが芋 小麦粉		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー コーン さくらんぼ		588	13.9	豆類
26 月	ごはん 牛乳 豆腐春巻き 三色炒め じゃが芋のみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 ★豆腐 ★油揚げ わかめ みそ ★大豆		米 米油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 油 ジャが芋		にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん もやし 小松菜 ねぎ		606	14.1	小魚類
27 火	キャロットピースごはん 牛乳 肉団子入りスープ のりじゃが	★大豆 ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 ★豆腐 青のり		米 麦 ★ごま油 ★白ごま ★白すりごま 片栗粉 春雨 ジャが芋 ★バター		にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜		571	16.5	種実類
28 水	カレー南蛮うどん 牛乳 豆かりんとう 小玉スイカ	豚肉 ★牛乳 ★大豆		うどん 米油 片栗粉 砂糖 さつま芋 油 ★黒ごま		にんじん たまねぎ ねぎ ★すいか		635	15.1	卵類
29 木	ひじきごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き じゃが芋のみそがらめ 豆ふ汁	とり肉 ひじき ★油揚げ ★牛乳 鮭 みそ かまぼこ ★豆腐 わかめ		米 麦 米油 砂糖 ★マヨネーズ (卵なし) 油 ジャが芋 片栗粉 焼きふ		にんじん えのきたけ 小松菜		633	19.2	種実類
30 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	★牛乳 豚ひき肉 みそ ★豆腐 ハム		米 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま 春雨		干しいたけ にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ いら もやし きゅうり		593	17.6	芋類

※ 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 (中学年)	599	16.3	31.4	2.5	333	94	2.2	221	0.28	0.44	14	6.2

※ 献立表の栄養量の記載について

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年度版(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量のみ記載します。