令和5年

6月献立表

石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	だし
1	木	パンプキンパン(コッペ) 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	パンプキンパン オリーブゆ じゃがいも こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリートマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン	529	17.8	とり
2	金	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 若草ポテト 絹さやのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら しろごま かたくりこ じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	たまねぎ しょうが にんじん だいこん さやえんどう	556	18.2	かつお こんぶ
5	月	ごはん 牛乳 あじフライ 中濃ソース ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ 白菜ときのこのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ たまご あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ こめぬかあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レモン はくさい ひらたけ	639	16.5	かつお こんぶ
6	火	あんかけ焼そば 牛乳 わかめスープ かんきつ(なつみ)	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし ほししいたけ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ねぎ なつみ	511	17.9	とり
7	水	<<練馬キャベツ一斉給食>> コーンピラフ 牛乳 キャベツたっぷり豆乳チャウダー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン あさり とうにゅう みそ	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも オリーブゆ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ マッシュルーム パセリ	501	14.6	とり
8	木	ごはん 牛乳 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽがけ 青菜のサラダ ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	こめ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	しょうが にんにく たまねぎ トマトかん パセリ キャベツ ほうれんそう きゅうり	529	16.3	とり
9	金	ゆかりごはん 牛乳 千草焼き 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	523	16.7	かつお こんぶ
12	月	<<入梅>> 梅わかめご飯 牛乳 和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ みそけんちん汁 あじさいゼリー	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ アガー	こめ しろごま こめぬかあぶら かたくりこ こんにゃく さといも さとう	うめぼし たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ももかん ぶどうジュース	577	15.5	かつお こんぶ
13	火	フレンチトースト 牛乳 ポトフ キャロットサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	しょくパン さとう こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ オリーブゆ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり レーズン	491	16.9	とり
14	水	ポークカレーライス 牛乳 コロコロサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	こめ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり	659	13.5	ぶた
15	木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな にんにく はくさい	561	16.9	とり
16	金	豚ニラキムチ丼 牛乳 春雨スープ メロン1/16	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま しろすりごま かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん キムチ にら こまつな はくさい メロン	534	15.3	とり
19	月	<<食育の日>> ごはん 牛乳 鰆の西京焼き 野菜の塩昆布和え 五目汁	ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ しおこんぶ とりにく	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら ちくわぶ かたくりこ	もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ	505	18.8	かつお こんぶ
20	火	ごはん 牛乳 野菜たっぷり麻婆春雨 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく	こめ こめぬかあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす にら はくさい チンゲンサイ	515	14.1	とり
21	水	和風きのこスパゲティー 牛乳 ゴマドレサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら かたくりこ しろごま しろすりごま さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ひらたけ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	490	17.7	とり
22	木	こぎつねご飯 牛乳 豆腐の真砂焼き さつま汁	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき たまご みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんじん しょうが たまねぎ だいこん こまつな	594	16.8	かつお こんぶ
23	金	チキンライス 牛乳 洋風かきたまｽｰﾌﾟ 小玉すいか1/16	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ こめぬかあぶら バター オリーブゆ じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマトピューレ こまつな すいか	510	13.6	とり
26	月	ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き ごぼうの塩唐揚げ 豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな	592	16.1	かつお こんぶ
27	火	シュガートースト 牛乳 ボルシチ風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょくパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん トマトピューレ	513	13.8	とり
28	水	豚肉炒飯 牛乳 チャプチェ 玉ねぎとわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく わかめ	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ピーマン	478	14.2	とり
29	木	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 枝豆入りひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり えだまめ	539	14.8	かつお
30	金	ごはん 牛乳 鶏のｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟﾝ粉焼き 茎も食べようブロッコリーサラダ リボンパスタのキャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ マヨネーズ（卵なし） パンこ こめぬかあぶら さとう マカロニ	パセリ ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ りんご にんにく キャベツ	586	15.0	とり

※　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	542	16.0	32.0	2.3	298	77	1.8	200	0.26	0.43	12	4.7