

6月 献立表

石神井東小学校

平成 28 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	牛乳 ・のざわなチャーハン ・とりにくのさっぱりに・ひじきスープ	豚肉、ロースハム、鶏肉、★牛乳 ひじき	米、麦、砂糖、油、ごま油	のざわな(塩漬)、にんじん、しょうが、ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 632 Kcal 31 g 26.4 g 3.2 g
2	木	牛乳 ・やきうどん ・ジャムトルテ	豚肉、★えび、かつお加工品(削り節)、★たまご、★牛乳	うどん、小麦粉、砂糖、いちごジャム、油、★バター	にんじん、青ピーマン、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、干しいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 618 Kcal 21.1 g 19.2 g 3.7 g
3	金	牛乳 ・いわしのかばやきどん ・キャベツのこんぶあえ・ごもくじる	いわし、★牛乳、塩昆布	米、麦、かたくり粉、砂糖、さといも、★ごま(いり)	にんじん、こまつな、しょうが、キャベツ、だいこん、はくさい	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 607 Kcal 23.9 g 16.1 g 2.9 g
6	月	牛乳 ・ごはん ・あつあげとぶたにくのみそいため・さわにわん	豚肉、生揚げ、赤みそ、油揚げ、★牛乳、★こんぶ	米、麦、砂糖、かたくり粉、くずでん粉、★しらたき、油、ごま油	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 625 Kcal 25.5 g 21.6 g 3 g
7	火	牛乳 ・きなこあげパン ・はくさいとえびだんごのスープ・コーンポテト	きな粉、★えび、鶏肉ひき肉、★たまご、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、はるさめ、パン粉、かたくり粉、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、はくさい、たけのこ、玉ねぎ、しょうが、コーン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 614 Kcal 26.8 g 20.1 g 2 g
8	水	牛乳 ・ごはん・のりのつくだに ・しろにざかなのおろしソースかけ・みそしる	★たら、白みそ、赤みそ、★牛乳、のり	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、★こんにやく、白玉、油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 621 Kcal 24.2 g 13.4 g 2.7 g
9	木	牛乳 ・ナン ・タンドリーチキン・チリコンカン・くだもの	鶏肉、豚ひき肉、うずら豆、★牛乳、ヨーグルト	ナン、小麦粉、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、セロリー、マッシュルーム、ブラム	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 612 Kcal 28.3 g 23.4 g 1.9 g
10	金	牛乳 ・うめのかおりごはん・さけのてりやき ・だいずのごもくに・みそしる	さけ、豚肉、大豆、絹ごし豆腐、白みそ 赤みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、★つきごん、砂糖、★ごま、油	にんじん、さやいんげん、こまつな、カリカリ梅、しょうが、ごぼう、玉ねぎ、干しいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 623 Kcal 33.8 g 16.2 g 2.9 g
13	月	牛乳 ・あじさいごはん ・野菜のキッシュ・ヌードルスープ	黒豆、豚ひき肉、★たまご、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ	米、もち米、じゃがいも、そうめん、油	さやえんどう、にんじん、ほうれんそう、梅干し、パセリ、玉ねぎ、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 653 Kcal 25.6 g 25.1 g 2.9 g
14	火	牛乳 ・ごはん ・さんまのうめに・キャベツときゅうりのあえもの ・みそしる	さんま、赤みそ、生揚げ、白みそ、★牛乳、こんぶ、わかめ	米、麦、砂糖	にんじん、しょうが、ねぎ、梅干し、キャベツ、きゅうり、だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 657 Kcal 26.3 g 24.6 g 3.8 g
15	水	牛乳 ・ツナバーガー ・こめこのホワイトシチュー	ツナ缶、鶏肉、★牛乳、ピザチーズ、生クリーム	丸パン、じゃがいも、上新粉、マヨネーズ、油	にんじん、玉ねぎ、セロリー、マッシュルーム、はくさい	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 684 Kcal 27.1 g 32.4 g 1.9 g
16	木	牛乳 ・かつおとしょうがのたきこみごはん ・みそしる・くだもの	かつお、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、かたくり粉、砂糖、ごま油、油 ★ごま	さやいんげん、にんじん、こまつな、しょうが、だいこん、すいか	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 618 Kcal 22.9 g 15.5 g 1.9 g
17	金	牛乳 ・キラキラピラフ ・オニオンスープ・ポテトチーズもち	ベーコン、★えび、★牛乳、プロセステーズ	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、★バター、油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、黄ピーマン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 684 Kcal 20.7 g 23.4 g 3.8 g
20	月	牛乳 ・三色そぼろごはん ・のっぺい汁	鶏肉ひき肉、★たまご、鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、★こんにやく、じゃがいも、米ぬか油	こまつな、にんじん、しょうが、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 683 Kcal 34.5 g 21.4 g 3.1 g
21	火	牛乳 ・たこめし ・ししゃものいそべあげ・みそしる	油揚げ、たこ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、★ししゃも、あおのり	米、麦、砂糖、小麦粉、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、ごぼう、しょうが、だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 608 Kcal 32.2 g 19 g 3.1 g
22	水	牛乳 ・ごはん ・いかのねぎしおやき・ほっかいサラダ ・はるさめスープ	いか、しろさけ、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、はるさめ、★ごま、ごま油、油、マヨネーズ	にんじん、こまつな、にんにく、干しいたけ、キャベツ、ねぎ、しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 685 Kcal 33.6 g 23.2 g 2.8 g
23	木	<誕生給食会>牛乳 ・マーガリンパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・チンゲンサイととうふのスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	マーガリンパン、砂糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、チンゲンツアイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 626 Kcal 27 g 24.6 g 2.9 g
24	金	牛乳 ・ハヤシライス ・キャベツのサラダ	豚肉、赤みそ、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、中ざら糖、上白糖、油、★バター、ごま油、★ごま	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、グリルピーズ、キャベツ、コーン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 674 Kcal 23.9 g 20.4 g 3 g
27	月	牛乳 ・ジャンバラヤ ・ようふうたまごやき・カーボーイスープ	鶏肉、ハム、★えび、ベーコン、★たまご、大豆、★牛乳、粉チーズ	米、麦、じゃがいも、かたくり粉、★バター、油	トマト缶、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、こまつな、にんにく、セロリー、玉ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 636 Kcal 28.8 g 24.6 g 2.7 g
28	火	牛乳 ・えだまめごはん ・とうふのナゲット・みそしる・くだもの	押し豆腐、★たまご、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、★牛乳、ひじき	米、もち米、砂糖、パン粉、じゃがいも、★ごま、油	にんじん、さやいんげん、えだまめ、ねぎ、玉ねぎ、だいこん、さくらんぼ(国産)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 616 Kcal 23.6 g 19 g 2.8 g
29	水	牛乳 ・スパゲティ・ペスカトーレ ・ビーンズサラダ	ベーコン、★レンズまめ、あさり、★いか、★えび、大豆、★牛乳、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリブ油、油、★バター	にんじん、トマト缶、にんにく、セロリー、玉ねぎ、きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 670 Kcal 28.6 g 20.4 g 3.2 g
30	木	牛乳 ・ごはん ・さばのぶなかぼしやき ・アスパラとベーコンのソテー・とんじる	★さば、ベーコン、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、じゃがいも、★こんにやく、油	アスパラガス、にんじん、コーン、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 622 Kcal 30.9 g 21.3 g 1.8 g

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー		脂質 g(%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	kcal	g				A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
月の平均 基準	639	27.3	21.4(30.1)	350	2.4	203	0.24	0.39	13	4.1	2.8
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん