

令和元年

6月献立表

石神井東小学校

実施日 日 曜	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
3 月	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しるごま		にんにく しょうが にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン きりぼしだいこん もやし こまつな		575	16.1	22.5	2.1
4 火	きんぴらすし ぎゅうにゅう ししやものからあげ じゃがいものみそ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう こもちししやも わかめ みそ		こめ むぎ さとう こめあぶら しらたき かたくりこ じゃがいも		ごぼう にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん しょうが ねぎ		607	15.1	33.4	2.8
5 水	ココアパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン ジュリエンスープ あまなつみかん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウィンナー		ココアパン こめあぶら マカロニ パター こむぎこ パンこ		たまねぎ マッシュルーム セロリ にんじん キャベツ あまなつみかん		650	13.5	35.3	2.8
6 木	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ しらすとゆかりのふりかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ しらすぼし		こめ おおむぎ しらたき やきふ さとう ごま しるごま		たまねぎ にんじん キャベツ もやし		639	19.1	26.9	2.3
7 金	ごはん ぎゅうにゅう だいちりハンバーグ やさいスープ コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいち たまご ベーコン とりにく		こめ おおむぎ パンこ さとう こめあぶら じゃがいも パター		たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな コーン		687	16.6	28.4	2.9
10 月	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう さつまいものつつみあげ かんどんスープ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく どうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも さとう パター ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが ねぎ グリンピース にんじん たけのこ ほししいたけ		647	13.7	30.6	3.1
11 火	ブルコギどん ぎゅうにゅう カラフルピクルス	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま		たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく くだいこん きゅうり きピーマン		535	16.1	23.6	1.2
12 水	シーフードピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき ペイザンヌスープ	とりにく いか えび ベーコン ぎゅうにゅう チーズ		こめ こめあぶら パター じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー)		にんじん たまねぎ コーン にんにく かぶ かぶのは		617	15.4	36.2	3.1
13 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう フルーツポンチ(もも・みかん・かんでん)	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてんかん		ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ ごま		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり みかんかん ももかん		577	13.9	26.2	2.2
14 金	ごこおこわ ぎゅうにゅう さばのぶんかほしやきのつべいじ	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ		こめ もちごめ あわきび かたくりこ こんにやく さといも		にんじん だいこん はくさい ねぎ		603	16.3	38.8	2.5
17 月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりすぶた キャベツときゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ かつおぶし		こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら じゃがいも なたねあぶら さとう ごまあぶら		しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン ほししいたけ キャベツ きゅうり		661	13.9	24.9	1.6
18 火	ごぎつねごはん ぎゅうにゅう さんまのうめに さわにわん	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さんま みそ とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたき		にんじん しょうが ねぎ うめぼし だいこん えのきたけ ほししいたけ		661	16.7	36.8	6.1
19 水	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう ねりまのきゃべつとじゃこのサラダ	ぶたひきにく とうふ だいち みそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ なら もやし キャベツ たまねぎ		631	18.6	29.4	2.6
20 木	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ かんてん	さけ とりにく ぎゅうにゅう かんてん		コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも		にんじん たまねぎ こまつな きゅうり		825	19.8	31.1	3.3
21 金	とりにくのてりやきどん ぎゅうにゅう やさいのみそ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ		こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ		586	18.4	25.0	2.4
24 月	じゃこなめし ぎゅうにゅう ジャンボシューマイのみそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご みそ		こめ おおむぎ パンこ さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ		しょうが たまねぎ ほししいたけ グリンピース だいこん こまつな		592	17.0	27.4	4.8
25 火	ねりマスバグティ ぎゅうにゅう サウピカンサラダ	まぐろかんのり ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら		だいこん キャベツ にんじん きゅうり		636	14.6	33.4	2.8
26 水	チキンライス ぎゅうにゅう コーンポタージュスープ メロン	とりにく ぎゅうにゅう クリーム		こめ おおむぎ パター こめあぶら じゃがいも こむぎこ		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン メロン		593	12.0	28.8	2.8
27 木	こうやどうふそぼろあんかけどん ぎゅうにゅうのみそ	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごま		しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース だいこん		545	16.3	26.4	2.8
28 金	マヨコーントースト ぎゅうにゅう チリコンカン あじさいゼリー	チーズ ぎゅうにゅう ぶたひきにく きんときまめ かんてん		しょくパン マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら こむぎこ さとう カルピス		コーン にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム ぶどうジュース		710	13.8	40.3	2.9

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20回は食物アレルギー対応献立です。

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	629	15.9	30.5	2.9	338	92	2.1	227	0.38	0.50	28	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上