

令和2年

6月献立表

石神井東小学校

実施日	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		1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
15 月	マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう キャベツのおかかあえ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ★ぎゅうにゅう かつおぶし		ごめ おおむぎ ごめあぶら 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 にら キャベツ ごまつな		617	17.8	29.8	2.0
16 火	シーフードピラフ ★ぎゅうにゅう チキンポトフ	とりにく いか えび ★ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー		ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ		594	17.4	25.9	2.4
17 水	ごぎつねごはん ★ぎゅうにゅう とんじる	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく		にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ ごまつな		575	15.9	31.8	2.4
18 木	★ツナトースト ★ぎゅうにゅう ワンタンスープ	まぐろかん ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく		★しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) ごめあぶら ウェーブワンタン		たまねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ		540	16.0	44.7	2.9
19 金	★ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう やさいのやくみあえ	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ★バター ごむぎこ ざらめ ごまあぶら ごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごまつな もやし ねぎ		620	13.7	27.6	2.0
22 月	★ブルコギどん ★ぎゅうにゅう パミセリスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも パミセリ		たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にら キャベツ		627	16.3	24.8	2.3
23 火	ちゅうかおこわ ★ぎゅうにゅう くだくさんじる	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ		ごめ もちごめ ごめあぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく		にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース だいこん ごまつな ねぎ		523	15.1	31.3	1.9
24 水	ホイコウロウどん ★ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも しろごま		にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ		596	16.8	26.1	2.2
25 木	ひじきごはん ★ぎゅうにゅう よしのじる	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ★ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ		ごめ おおむぎ ごめあぶら しらたき さとう かたくりこ		にんじん だいこん ねぎ		526	15.4	25.5	2.6
26 金	★チキンライス ★ぎゅうにゅう ベーコンとポテトのスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン		ごめ おおむぎ ごめあぶら ★バター じゃがいも		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 ごまつな		537	12.6	27.2	2.3
29 月	ぶたにくとこんぶのごはん ★ぎゅうにゅう ひつつみじる	ぶたにく あぶらあげ こんぶ ★ぎゅうにゅう とりにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう しろごま しらたまだんご		にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ごまつな ねぎ		526	13.8	24.6	2.7
30 火	★ガーリックトースト ★ぎゅうにゅう ★ポークシチュー	★ぎゅうにゅう ぶたにく		★しょくパン ★マーガリン ごめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ ざらめ		にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマトピューレ グリンピース		552	12.8	39.3	2.7

※ 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12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	569	15.3	29.8	2.4	301	87	1.7	246	0.38	0.45	24	3.7
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