

令和3年

6月献立表

石神井東小学校

実施日	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ちゅうかふうあえもの ★とうふとえびのケチャップに	★ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★えび みそ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ★しろごま こめあぶら かたくりこ		にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい グリンピース		611	17.2	24.6	2.9
2	水	★いわしのかばきどん ★ぎゅうにゅう ★かきたまじる	いわし ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★たまご		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ★ごま		しょうが にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ		665	16.7	36.7	2.5
3	木	ねりマスバゲティ ★ぎゅうにゅう わかめとコーンのサラダ	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう わかめ		スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら		だいこん にんじん キャベツ コーン		579	15.1	31.9	3.0
4	金	たくあんごはん ★ぎゅうにゅう だいきりごもくきんびら きんときじる	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ★さつまあげ だいず ぶたにく みそ		こめ おおむぎ ごまあぶら しらたき こめあぶら さとう さつまいも こんにやく		だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ		625	15.8	26.2	3.0
7	月	ぶたキムチどん ★ぎゅうにゅう トックスープ	ぶたにく みそ ★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 トック		にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし なら ねぎ キムチ ほししいたけ だいこん こまつな		611	15.0	23.9	2.0
8	火	★セサミトースト ★ぎゅうにゅう キャロットドレッシングサラダ ★イタリアンスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★チーズ ★たまご		★しょくパン ★マーガリン さとう ★しろすりごま こめあぶら じゃがいも パンこ		にんじん キャベツ コーン たまねぎ セロリー こまつな		643	13.6	44.8	3.1
9	水	ごはん ★ホイコウロウ ★ぎゅうにゅう やさいスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		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 こまつな		595	13.9	26.0	2.6
10	木	ごはん ★ぎゅうにゅう さけのてりやき きりほしだいこんのいために はくさいのみそしる	★ぎゅうにゅう さけ ★さつまあげ とうふ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう		しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ はくさい こまつな		616	18.9	19.9	3.1
11	金	ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう ベジマカロニスープ ★さくらんぼ	とりにく ウィナー ★ぎゅうにゅう ベーコン だいず		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ		トマトジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ グリンピース ★さくらんぼ		629	12.6	25.0	2.8
14	月	ごはん ★ぎゅうにゅう だいきりハンバーグ ジュリエンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず とうふ とりにく		こめ おおむぎ パンこ かたくりこ さとう こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		617	15.2	22.6	2.5
15	火	★ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ じゃこサラダ	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ざらめ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★ふくじんづけ もやし キャベツ		657	14.5	27.0	2.8
16	水	こうやどうふそぼろあんかけどん ★ぎゅうにゅう キャベツのみそしる	とりひきにく こうやどうふ ★ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース キャベツ		614	17.5	27.4	2.7
17	木	★ジャージャーめん ★ぎゅうにゅう ★あじさいゼリー	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん こめあぶら こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ		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 ★ぶどうジュース		608	13.9	33.2	2.2
18	金	わかめごはん ★ぎゅうにゅう ★ひじきいたまごやき さわにわん	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご あぶらあげ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたき		にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん ねぎ		609	16.7	29.7	2.6
21	月	★ココアパン ★ぎゅうにゅう ★マカロニグラタン ちんげんさいととうふのスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★えび ★なまクリーム ★チーズ とうふ		★ココアパン こめあぶら マカロニ ★バター こむぎこ パンこ		にんじん たまねぎ グリンピース パセリ チンゲンサイ		609	16.5	33.4	3.2
22	火	ごはん ★ぎゅうにゅう スタミナいため やさいのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ なら ねぎ		605	15.9	28.7	3.1
23	水	タッカルピどん ★ぎゅうにゅう かんとんスープ	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ はくさい		606	16.8	24.1	3.0
24	木	ぶたにくチャーハン ★ぎゅうにゅう こんにやくサラダ ごもくやさいスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり にんにく しょうが なら はくさい		610	14.1	27.9	2.9
25	金	ひじきごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものカレーふうみあげ 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 ★こもちししゃも とうふ ★かまぼこ		こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ こむぎこ		にんじん しょうが だいこん ねぎ		619	16.5	29.2	2.2
28	月	あじさいごはん ★ぎゅうにゅう さかなのさざれやき ぶたじゃがみそしる	くろだいず こんぶ ★ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ		こめ もちごめ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら こんにやく じゃがいも		うめほし パセリ しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな		612	16.5	28.8	2.6
29	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ ★たまごとわかめスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ わかめ ★たまご		こめ おおむぎ こめあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも		しょうが にんにく キャベツ ねぎ なら にんじん だいこん		617	14.3	32.4	1.6
30	水	ブルコギどん ★ぎゅうにゅう ブロッコリーとキャベツのサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら		たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく なら ブロッコリー キャベツ		612	16.3	26.5	1.8

※ 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	617	15.6	28.7	2.6	322	88	2.1	249	0.36	0.49	22	3.9
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	25	4.5以上