

令和5年度

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	タッカルビ丼 ぎゅうにゅう かんたん 牛乳 広東スープ	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	570	18.0	25.9	3.0
2	金	たくあんご飯 牛乳 だいず ごもく こんさい 大豆入り五目きんぴら 根菜スープ	しらす 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	587	16.8	27.9	3.0
5	月	練馬スパゲティ 牛乳 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	538	16.6	34.3	3.0
6	火	いわしの蒲焼丼 牛乳 そら豆 かきたま汁	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 ぎょうざ 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 そらまめ	683	18.7	36.4	2.7
7	水	ほうろくうどん ぎゅうにゅう 回鍋肉丼 牛乳 やさい 野菜スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ぎょうざ 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	543	15.0	25.5	2.5
8	木	はん むぎ ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 ちゅうかふうあ もの 中華風和え物 とうふ に 豆腐とえびのかけ煮	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 しろうごま 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	573	18.1	26.2	2.7
9	金	はん むぎ ぎゅうにゅう ひじきご飯 牛乳 ふうみあ よしのじる ししゃものカレー風味揚げ 吉野汁	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう ししゃも とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ ぎょうざ 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	582	16.8	32.9	2.3
12	月	ぶた どん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 トックスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ぎょうざ 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 たら ねぎ キムチ ほししいたけ だいこん こまつな	548	16.5	26.6	2.0
13	火	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 とうふ 青梗菜と豆腐のスープ	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 ぎょうざ あぶら マカロニ パター 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	567	17.8	36.0	3.2
14	水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ぎょうざ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ざらめ こめぬかあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン レモン	614	13.3	28.6	2.0
15	木	はん むぎ ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 スタミナ炒め やさい 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ おおむぎ ぎょうざ 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 たら ねぎ	568	17.0	30.6	3.1
16	金	こうやどうふ どん ぎゅうにゅう 高野豆腐そぼろあんかけ丼 牛乳 みそしる きゃべつの味噌汁	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 ぎょうざ 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	579	18.7	29.4	2.7
19	月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ペジマカロニスープ さくらんぼ	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン だいず	こめ おおむぎ ぎょうざ 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	589	13.3	26.7	2.8
20	火	めん ぎゅうにゅう ジャージャー麺 牛乳 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 ぎょうざ 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	538	15.5	37.5	2.1
21	水	はん むぎ ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 さけ て や 鮭の照り焼き きりほしだいこん いた に はくさい みそしる 切干大根の炒め煮 白菜の味噌汁	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ ぎょうざ 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	586	19.9	21.2	3.1
22	木	ぶたにくちやーはん ぎゅうにゅう 豚肉炒飯 牛乳 こんにやくサラダ ごもく やさい 五目野菜スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ぎょうざ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	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 はくさい ねぎ	576	14.9	29.8	2.9
23	金	はん むぎ ぎゅうにゅう わかめご飯 牛乳 とりにく あ に 鶏肉とコーンの揚げ煮 やさい 野菜のおかか和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	こめ おおむぎ ぎょうざ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが コーン にんじん グリンピース はくさい	607	12.3	31.4	2.1
26	月	どん ぎゅうにゅう ブルコギ丼 牛乳 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 ぎょうざ 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 ブロッコリー キャベツ	583	17.4	28.1	1.8
27	火	はん むぎ ぎゅうにゅう あじさいご飯 牛乳 さかな や ぶた しる 魚のさざれ焼き 豚じゃがみそ汁	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 こめあぶら こんにやく じゃがいも	うめぼし パセリ しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな	573	17.7	30.8	2.5
28	水	はん むぎ ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 だいず 大豆入りハンバーグ 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	587	16.5	24.7	2.5
29	木	ぎゅうにゅう セサミトースト 牛乳 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	606	14.4	47.7	3.0
30	金	はん むぎ ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 あ ぎょうざ ジャンボ揚げ餃子 たまご 卵とわかめスープ	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 ぎょうざ 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 たら にんじん だいこん	577	15.4	34.8	1.6

※ 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	581	16.4	30.6	2.6	317	84	2.1	212	0.28	0.44	11	5.1
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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。