

令和4年

6月献立表

石神井西小学校

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)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	水	親子丼 牛乳 じゃこごま入りサラダ	とり肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし		604	17.0	31.4	1.9
2	木	白ごまきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ バイナップルゼリー	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー アカー		ミルクパン 油 白すりごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ バイナップル缶 バイナップルジュース		636	14.2	37.2	1.9
3	金	たくあんご飯 牛乳 いかと大根の煮付け 土佐和え	しらす干し 牛乳 豚肉 厚揚げ いかかつお節		米 大麦 米ぬか油 白ごま ごま油 砂糖		たくあん にんじん 大根 さやいんげん 白菜 もやし 小松菜		590	21.4	31.1	2.5
6	月	お豆入りハッシュドポーク 牛乳 キャベツサラダ	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン		600	13.9	31.1	2.1
7	火	エビピラフ 牛乳 ミネストローネ コーンポテト	えび とり肉 牛乳 いんげん豆 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ		にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶 コーン		598	14.8	26.3	2.9
8	水	ホイコーロー丼 牛乳 小松菜とじゃこの炒め物	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ 小松菜 もやし コーン		573	20.4	24.0	2.5
9	木	五目うどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり		うどん 片栗粉 米油 小麦粉		にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜		588	19.0	30.2	2.9
10	金	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 野菜のごま炒め みそけんちん汁	牛乳 いわし 油揚げ とり肉 豆腐 みそ		米 砂糖 米ぬか油 白ごま こんにゃく 里芋		生姜 ねぎ にんじん もやし ほろれん草 ごぼう 大根		587	18.9	29.1	2.5
13	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ わかめ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま じゃが芋		生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース もやし キャベツ 小松菜 大根 たまねぎ		586	17.3	28.3	2.6
14	火	ご飯 牛乳 ジャンボ肉シウマイ 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐		米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮		たまねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 小松菜		621	17.2	31.2	2.3
15	水	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳		米 大麦 じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ きゅうり コーン		644	12.1	33.0	2.6
16	木	中華おこわ 牛乳 チンゲン菜ともやしのスープ あじさい(2色)ゼリー	焼き豚 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 寒天		米 もち米 ごま油 米ぬか油 春雨 片栗粉 カルピス 砂糖		たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 生姜 もやし チンゲンサイ ぶどうジュース		571	14.6	25.5	2.3
17	金	きつね寿司 牛乳 豆腐団子汁	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐		米 砂糖 米ぬか油 白玉粉		にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜		573	14.7	28.6	2.2
20	月	妻ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 華風大根	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉		生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり		584	17.4	31.1	2.4
21	火	ぶどうパン 牛乳 マーマレードチキン 若草ポテト ジュリエンスープ	牛乳 とり肉 青のり ベーコン		ぶどうパン 米ぬか油 マーマレード じゃが芋 バター		生姜 にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん		559	19.8	29.1	3.6
22	水	ジャージャー麺 牛乳 こだますいか	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳		中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし すいか		558	18.1	31.3	2.9
23	木	ひじきごはん 牛乳 鮭の西京焼き けんちん汁	とり肉 ひじき 大豆 牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐		米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく		にんじん にんにく 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ		584	21.3	25.7	2.4
24	金	チキンライス 牛乳 キャベツのクリームスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム		米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 小麦粉		トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ パセリ粉		601	14.8	33.2	2.8
27	月	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ワカメサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ		米 米ぬか油 しらす 焼きふ 砂糖 白ごま		たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン		593	16.9	31.0	1.3
28	火	ナン 牛乳 キーマカレー ツナドレサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 まぐろ缶		ナン 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり		591	17.9	42.2	3.1
29	水	チンジャオロース丼 牛乳 みそワンタン	豚肉 牛乳 なんと みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワンタン		生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン コーン キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし		620	19.2	27.0	2.8
30	木	クリームライス 牛乳 フレンチサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ もやし レーズン		590	12.8	36.6	2.2

※ 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	593	16.9	30.7	2.5	344	87	2.3	193	0.28	0.40	12	5.5



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク