令和5年　6月献立表

石神井西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	木	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	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
5	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
6	火	ガーリックフランス 牛乳 ボルシチ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム アガー 寒天	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ ぶどうジュース	555	15.2	37.5	2.5
7	水	ホイコーロー丼 牛乳 もやしの中華スープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ もやし	572	17.4	26.1	2.5
8	木	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	600	14.8	26.3	2.9
9	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 ほうれん草 ごぼう 大根	587	18.9	29.1	2.5
12	月	高野飯 牛乳 野菜のごま和え 豚汁	とり肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 白ごま こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 生姜 大根 ねぎ	570	17.3	28.4	3.1
13	火	山菜うどん 牛乳 ちくわの二色揚げ	とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 米油 小麦粉	干ししいたけ にんじん 大根 えのきたけ なめこ しめじ ぜんまい わらび ねぎ 小松菜	564	18.4	29.5	3.3
14	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
15	木	ご飯 牛乳 ジャンボ肉シュウマイ 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 干ししいたけ 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 小松菜	617	17.3	31.4	2.3
16	金	麻婆なす丼 牛乳 中華風大根	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ にら なす たけのこ 干ししいたけ にんにく 大根 きゅうり	563	13.9	34.0	2.1
19	月	タコライス 牛乳 ソーキ汁 冷凍パイン	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 豚肉 昆布	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ 大根 ねぎ 生姜 冷凍パイン	622	14.7	31.5	2.1
20	火	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 干ししいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	573	14.7	28.6	2.2
21	水	チンジャオロース丼 牛乳 みそワンタン	豚肉 牛乳 なると 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 干ししいたけ もやし	619	19.2	27.0	2.9
22	木	ぶどうパン 牛乳 マーマレードチキン 若草ポテト ジュリエンヌスープ	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 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	570	17.5	35.1	3.5
23	金	ジャージャー麺 牛乳 小玉すいか	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 干ししいたけ きゅうり もやし すいか	561	18.0	31.1	2.9
26	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 しらたき 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
27	火	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	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	604	14.7	33.1	2.9
28	水	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	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	579	18.1	42.9	3.0
29	木	あわご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜の磯あえ のっぺい汁	牛乳 あじ みそ のり とり肉 油揚げ	米 あわ 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 干ししいたけ	562	20.1	25.9	2.0
30	金	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 小松菜	585	12.9	36.9	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	588	16.5	31.4	2.5	324	84	2.1	198	0.29	0.40	12	5.6

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク