

令和3年

6月献立表

石神井台小学校

実施日	献立名	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 火	麦ご飯 家常豆腐 わかめの中華スープ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳 豚もも肉 ヨーグルト 生揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 鶏むね肉 絹ごし豆腐 カットわかめ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 車糖 (三温糖) でん粉 ごま油 ごま (いり) 車糖 (上白糖)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ たけのこ みかん (缶詰) バイン (缶詰) もも (缶詰)	659	17.3	30.3
2 水	チキンライス スパイシーポテト イタリアンスープ	○	鶏もも肉 飲用牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏卵	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 有塩バター 炒め油 揚げ油 じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム (缶詰) グリンピース (冷凍) こまつな	583	14.2	32.7
3 木	大豆入りじゃこご飯 鮭の照り焼き 竹輪と野菜の煮物 なめこのみぞれ汁	○	ちりめんじゃこ 黄だいず あおのり 飲用牛乳 さけ 焼き竹輪	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) でん粉 揚げ油 炒め油 車糖 (三温糖)	しょうが ごぼう れんこん にんじん たけのこ だいこん さやいんげん えのきたけ なめこ (缶詰) こまつな 根深ねぎ	569	19.8	27.0
4 金	こまつなチャーハン 岩石揚げ だいこんおろし 果物 (メロン)	○	豚肩肉 ベーコン 鶏卵 飲用牛乳 黄だいず ちりめんじゃこ 芽ひじき	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 車糖 (上白糖) ごま油 さつまいも 薄力粉 (1等) コンスターチ ひまわり油 揚げ油	こまつな むきえだまめ (冷凍) だいこん メロン	664	14.0	29.1
7 月	セルフフィッシュバーガー ホイルキャベツ 糸寒天のレモン酢和え あっさりスープ	○	ホキ 飲用牛乳 糸寒天 ベーコン	丸パン 強力粉 (1等) 薄力粉 (1等) パン粉 揚げ油 車糖 (上白糖)	キャベツ ホールコーン (缶詰) きゅうり にんじん レモン果汁 セロリー たまねぎ えのきたけ こまつな	563	17.7	31.3
8 火	赤飯 さわらの西京みそ焼き 野菜のおひたし 沢煮碗	○	ささげ 飲用牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) 西京みそ おかか 鶏むね肉	水稲穀粒 (精白米) 水稲穀粒 (もち米) おおむぎ (米粒麦) 炒りごま (黒) 車糖 (三温糖) でん粉	しょうが キャベツ こまつな ごぼう にんじん たけのこ だいこん 根深ねぎ	511	20.5	25.0
9 水	ホイコーロー丼 うずら卵の煮つけ 切干大根ときゅうりの華風和え	○	豚肩肉 八丁味噌 飲用牛乳 うずら卵	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 車糖 (上白糖) ごま油 でん粉 車糖 (三温糖)	にんにく キャベツ (地場) にんじん 根深ねぎ しょうが 切り干し大根 きゅうり	594	16.0	30.8
11 金	梅わかめご飯 いかと大根の煮付け 土佐和え あじさいゼリー	○	わかめご飯の素 飲用牛乳 豚肩肉 生揚げ いか おかか 粉寒天 寒天缶	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 車糖 (三温糖) 車糖 (上白糖) アセロラジュース	梅干し にんじん だいこん さやいんげん はくさい 緑豆もやし こまつな	606	18.0	25.1
14 月	麦ご飯 すき焼きコロック カラフルソテー えのきたけのみそ汁	○	飲用牛乳 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 しらたき 車糖 (三温糖) じゃがいも マッシュポテト パン粉 薄力粉 (1等) 揚げ油	たまねぎ こまつな 赤ピーマン スイートコーン (缶詰) えのきたけ 根深ねぎ	598	12.8	25.3
15 火	新生姜ご飯 鶏肉の金山寺みそ焼き とうがん汁 りんごゼリー	○	油揚げ ちりめんじゃこ 飲用牛乳 鶏むね肉 金山寺みそ 生揚げ 粉ゼラチン	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) でん粉 揚げ油 車糖 (上白糖)	新しょうが さやえんどう とうがん にんじん 万能ねぎ りんごジュース	585	20.4	24.8
16 水	麦ご飯 ホキとコーンの揚げ煮 こんにゃくのおかか煮 呉汁	○	飲用牛乳 ホキ 黄だいず 鶏もも肉 おかか 油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 揚げ油 でん粉 じゃがいも 車糖 (三温糖) 炒め油 板こんにゃく	しょうが にんにく 根深ねぎ ごぼう ホールコーン (缶詰) にんじん だいこん むきえだまめ (冷凍) たけのこ こまつな	685	16.1	27.9
17 木	練馬スパゲティ 焼きじゃが芋もち なんでも千切りサラダ	○	まぐろ缶詰 刻みのり 飲用牛乳 ピザチーズ 芽ひじき	スパゲティ オリーブ油 車糖 (三温糖) じゃがいも 車糖 (上白糖) でん粉 マッシュポテト サラダ油	だいこん にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁	612	15.9	23.4
18 金	わかめご飯 あじの揚げひたし もやしの梅しょうゆ和え けんちん汁	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 あじ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) でん粉 揚げ油 車糖 (三温糖) 板こんにゃく じゃがいも	しょうが 緑豆もやし こまつな にんじん 梅干し だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ	579	15.9	24.4
21 月	チキンカレーライス ごぼうサラダ バイナップルゼリー	○	鶏もも肉 飲用牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒 (精白米) 炒め油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 (1等) サラダ油 ごま油 車糖 (上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり バインジュース	644	11.4	25.9
22 火	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜のオイスターソース炒め ごま入りすいとん汁	○	飲用牛乳 ししゃも 豚肩肉 木綿豆腐	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) でん粉 揚げ油 すりごま (白) 車糖 (三温糖) ごま油 炒め油 じゃがいも 白玉粉 薄力粉 (1等) 練りごま (白)	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん いら だいこん 根深ねぎ こまつな	650	15.1	26.3
23 水	はちみつレモントースト ポトフ キャロッドドレッシングサラダ	○	飲用牛乳 豚肩肉 カットウインナー	食パン 有塩バター はちみつ サラダ油 炒め油 じゃがいも 車糖 (三温糖)	レモン果汁 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ むきえだまめ (冷凍) こまつな	548	13.7	36.5
24 木	麦ご飯 きのこと汁 かぼちゃコロック ラタトゥイユ	○	飲用牛乳 豚赤身ひき肉 油揚げ カットわかめ 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 マッシュポテト 薄力粉 (1等) パン粉 揚げ油 オリーブ油	西洋かぼちゃ たまねぎ にんにく なす 青ピーマン スズキニ トマト (缶詰) だいこん ぶなしめじ えのきたけ エリンギ にんじん こまつな	679	11.7	25.7
25 金	高野豆腐のそぼろご飯 ポテたご揚げ とうがんの澄まし汁	○	鶏ひき肉 高野豆腐 飲用牛乳 たご 鶏卵 あおのり 木綿豆腐 カットわかめ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 車糖 (三温糖) でん粉 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 (1等) 揚げ油	にんじん 根深ねぎ 紅しょうが とうがん こまつな	634	15.8	28.5
28 月	焼きカレー 野菜のみそドレッシング和え 冷凍みかん	○	鶏むね肉 ピザチーズ 飲用牛乳 米みそ (淡色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) 米粒麦 (学) 有塩バター 炒め油 じゃがいも サラダ油 薄力粉 (1等) 車糖 (上白糖)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 冷凍みかん	608	11.3	28.6
29 火	麦ご飯 鉄火みそ 石垣卵 切り昆布の炒め煮 じゃが芋と油揚げの味噌汁	○	飲用牛乳 米みそ (赤色辛みそ) 大豆 鶏卵 豚もも肉 刻み昆布 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) ごま油 車糖 (三温糖) 炒め油 焼きき つきこんにゃく じゃがいも	西洋かぼちゃ にんじん たまねぎ むきえだまめ (冷凍) ぶなしめじ さやえんどう	620	15.6	26.6
30 水	二郎豚キムチ丼 キャベツのみそ汁 水無月 (みなづき)	○	豚肩肉 飲用牛乳 油揚げ カットわかめ 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) 米粒麦 (学) ごま油 車糖 (三温糖) 薄力粉 (バイオレット) 上新粉 白玉粉 ぐず粉 車糖 (上白糖) 甘納豆 (あずき)	にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ にんじん いら 万能ねぎ キャベツ 根深ねぎ	602	14.5	24.4

※ 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21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	609	15.5	27.6	2.5	354	89	2.2	256	0.33	0.48	36	4.7
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	25	4.5以上

- ★ 6月8日 (火) : 10日 (木) は石神井台小学校開校記念日です。「お赤飯」でお祝います。
- ★ 6月9日 (水) : 「ホイコーロー丼」に使用するキャベツは、練馬区産を使用した練馬区一斉給食です。