

令和4年

6月献立表

石神井台小学校

| 実施日 日 曜 | 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 | 1食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 水 | 麦ご飯 いかと大根の煮付け 土佐和え 白玉入りフルーツポンチ | ○ | 飲用牛乳 いか おかか 赤えんどうまめ水煮 寒天缶 絹ごし豆腐 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 車糖(三温糖) 水あめ 白玉粉 上新粉 | だいこん たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ 緑豆もやし こまつな パイナップル(缶詰) 白桃(缶詰) みかん(缶詰) 干しいたけ | 594 | 16.1 | 15.3 | 1.6 |
| 2 木 | ほうとう風うどん 芋けんぴ 果物(メロン) | ○ | 鶏むね肉 油揚げ 黄だいず 米みそ(淡色辛みそ) 飲用牛乳 | 冷凍ほうとううどん サラダ油 炒め油 さつまいも でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) 水あめ 炒りごま(白) | 西洋かぼちゃ にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ メロン | 587 | 13.9 | 24.1 | 2.1 |
| 3 金 | みそカツ丼 蒸し野菜のゆかり和え なめこと豆腐の汁物 | ○ | 豚肉もも 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 飲用牛乳 絹ごし豆腐 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 揚げ油 車糖(上白糖) でん粉 | キャベツ にんじん 緑豆もやし たまねぎ なめこ(缶詰) 根深ねぎ 根みつば | 602 | 16.9 | 31.2 | 2.9 |
| 7 火 | チキンカレーライス じゃこ入りサラダ アジサイゼリー | ○ | 鶏もも肉 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 粉ゼラチン 寒天缶 | 水稲穀粒(精白米) 炒め油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 炒りごま(白) ごま油 車糖(上白糖) | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり ぶどう(ジュース) | 628 | 13.5 | 26.2 | 1.9 |
| 8 水 | 胚芽ご飯 ポークメンチカツ こんにゃくのおかか煮 じゃがいものみそ汁 | ○ | 飲用牛乳 豚ひき肉 大豆ミートミンチ 鶏卵 おかか 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) 水稲穀粒(はいが精米) パン粉 薄力粉 揚げ油 炒め油 板こんにゃく 車糖(三温糖) じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ(缶詰) 根深ねぎ | 622 | 14.8 | 26.8 | 2.9 |
| 9 木 | 赤飯 金目鯛の西京みそ焼き 炒め紅白なます こづゆ | ○ | ささげ豆 飲用牛乳 金目鯛 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ 鶏もも肉 ほたてがし(貝柱) | 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) ごま油 車糖(上白糖) すりごま(白) じゃがいも あられ麩 | しょうが だいこん にんじん たけのこ(缶詰) 根深ねぎ こまつな | 590 | 20.3 | 25.5 | 2.4 |
| 13 月 | ピザトースト ポトフ ひよこ豆の特製ドレッシング和え | ○ | ベーコン ボンレスハム プロセスチーズ 飲用牛乳 豚肉肩 ウィンナー ひよこ豆 | 食パン 炒め油 じゃがいも でん粉 揚げ油 サラダ油 車糖(上白糖) すりごま(白) マヨネーズ(卵なし) | たまねぎ マッシュルーム(缶詰) トマト加工品(ピューレー) 青ピーマン セロリー にんじん キャベツ むきえだまめ(冷凍) 緑豆もやし にんにく りんご きゅうり | 590 | 17.6 | 42.9 | 3.5 |
| 14 火 | 麦ご飯 鮭の照り焼き 竹輪と野菜の煮物 みそけんちん汁 | ○ | 飲用牛乳 鮭 焼き竹輪(卵・山芋なし) 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 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) でん粉 炒め油 車糖(三温糖) じゃがいも | しょうが れんこん にんじん たけのこ(缶詰) だいこん さやいんげん ごぼう 根深ねぎ | 581 | 21.7 | 26.5 | 2.8 |
| 15 水 | 新生姜ご飯 鶏肉の金山寺みそ焼き 冬瓜汁 パイナップルゼリー | ○ | 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 粉寒天 粉ゼラチン | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 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 パイナップル(ジュース) | 586 | 20.5 | 26.0 | 2.9 |
| 16 木 | 麻婆豆腐丼 ごぼうとじゃこの甘辛揚げ キャベツのみそ汁 | ○ | 豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 揚げ油 | にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ いら ごぼう キャベツ 根深ねぎ | 640 | 15.9 | 33.6 | 3.1 |
| 17 金 | 麦ご飯/鉄火みそ 石垣卵 切り昆布の炒め煮 うすくず汁 | ○ | 飲用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず 鶏卵 豚肉肩 鶏むね肉 刻み昆布 | 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 でん粉 焼きふ(車ふ) | ごぼう 西洋かぼちゃ にんじん たまねぎ むきえだまめ(冷凍) だいこん えのきたけ たけのこレトルト 切りみつば | 594 | 17.2 | 26.4 | 2.7 |
| 20 月 | 胚芽ご飯 ポテトコロッケ キャベツのおかか炒め はるさめスープ | ○ | 飲用牛乳 豚ひき肉 おかか 鶏むね肉 ベーコン | 水稲穀粒(精白米) 国産はるさめ 炒め油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 揚げ油 ごま油 水稲穀粒(はいが精米) | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが 根深ねぎ | 625 | 12.6 | 28.1 | 2.3 |
| 21 火 | メキシカンライス スパイシーポテト イタリアンスープ | ○ | カットウィンナー 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 | たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶詰) 青ピーマン 赤パプリカ こまつな スイートコーン(缶詰) | 606 | 13.5 | 36.1 | 2.8 |
| 22 水 | 梅わかめご飯 いかのオイル焼き ごぼうサラダ かきたま汁 | ○ | わかめご飯の素 飲用牛乳 いか 鶏むね肉 木綿豆腐 カットわかめ 鶏卵 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) サラダ油 ごま油 車糖(上白糖) でん粉 | カリカリ梅 ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たけのこレトルト ぶなしめじ こまつな 根深ねぎ | 585 | 18.8 | 34.5 | 3.1 |
| 23 木 | みそラーメン 大根とわかめの酢の物 白桃ゼリー | ○ | 米みそ(赤色辛みそ) 豚ひき肉 飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天 粉ゼラチン | 蒸し中華めん ひまわり油 ごま油 炒め油 でん粉 炒りごま(白) 車糖(上白糖) | しょうが にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 緑豆もやし きくらげ(乾) いら ホールコーン(缶詰) だいこん きゅうり もも(ジュース) | 602 | 14.6 | 35.4 | 3.1 |
| 24 金 | 麦ご飯 ぎせい豆腐 さやいんげんと じゃがいものソテー のっぺい汁 | ○ | 飲用牛乳 木綿豆腐 芽ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 豚肉もも 油揚げ | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) じゃがいも 板こんにゃく でん粉 揚げ油 | にんじん 干しいたけ たけのこ(缶詰) 根深ねぎ しょうが さやいんげん だいこん 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ | 590 | 16.3 | 35.7 | 1.8 |
| 27 月 | きびご飯 いわしの梅煮 五目豆煮 ごま入りすいとん汁 | ○ | 飲用牛乳 いわし 黄だいず まこんぶ(素干し) 木綿豆腐 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きび 車糖(三温糖) 板こんにゃく 白玉粉 薄力粉 練りごま(白) じゃがいも | しょうが 梅漬 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん だいこん 根深ねぎ こまつな | 585 | 18.1 | 24.2 | 2.2 |
| 28 火 | ツナのオープンサンド チリコンカン ぶどうゼリー | ○ | まぐろ類缶詰 飲用牛乳 金時豆水煮 豚肉肩 粉寒天 粉ゼラチン | 食パン 炒め油 マヨネーズ(卵なし) 車糖(三温糖) オリーブ油 じゃがいも 車糖(上白糖) | キャベツ たまねぎ パセリ(乾) にんにく しょうが にんじん マッシュルーム(缶詰) トマト(缶詰) トマトピューレ(缶詰)ぶどう(ジュース) むきえだまめ(冷凍) | 609 | 16.0 | 38.6 | 2.8 |
| 29 水 | 麦ご飯/のりの佃煮 ししゃものみりん焼き 野菜の辛子和え かぼちゃのみそ汁 | ○ | 飲用牛乳 刻みのり おすししゃも 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) 車糖(三温糖) 炒りごま(白) | キャベツ 緑豆もやし にんじん 西洋かぼちゃ だいこん こまつな 根深ねぎ | 589 | 18.6 | 26.4 | 2.8 |
| 30 木 | 他人丼 豆腐とわかめのすまし汁 水無月(みなづき) | ○ | 豚肉肩 豚肉バラ 鶏卵 飲用牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 | 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) 薄力粉 上新粉 白玉粉 でん粉 甘納豆(あずき) 車糖(上白糖) | たまねぎ にんじん 万能ねぎ とうがん こまつな | 615 | 15.7 | 26.8 | 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20回 ※ 9日(木曜日)の給食は、10日(金曜日)の石神井台小学校開校記念日献立です。

| 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 (μgRAE) | 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 | 601 | 16.6 | 29.5 | 2.6 | 347 | 93 | 2.3 | 222 | 0.26 | 0.44 | 16 | 7.1 |