

令和5年

6月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献 立 名	牛 乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる（赤色食品） 1群		おもに体の調子を整える（緑色食品） 3群		おもにエネルギーとなる（黄色食品） 5群		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	麦ご飯 家常豆腐 わかめスープ 乳ない豆腐	○	豚肉もも 鶏むね 生揚げ 絹ごし豆腐 米みそ（赤色辛みそ）	飲む牛乳 カットわかめ 粉寒天 調理用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 根菜ねぎ キャベツ だけのこ みかん缶	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（三温糖） でん粉 寒糖（上白糖）	ひまわり油 ごま油 炒りごま（白）	587	17.0	30.1	2.6
2 金	チキンカレーライス ごぼうサラダ 果物（小玉すいか）	○	鶏もも	飲む牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり こたますり	水稲穀粒（精白米） じゃがいも 薄力粉 寒糖（上白糖）	ひまわり油 ごま油 有塩バター ひまわりサラダ油	583	12.6	28.6	1.9
5 月	大豆入りじゃこご飯 さばのトウパンジャン焼き にらのおかかえ じゃが芋と油揚げの味噌汁	○	黄だいず さば 油揚げ おかか 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	ちりめんじゃこ あおのり 飲む牛乳	にんじん にら	根菜ねぎ しょうが にんにく はくさい 緑豆もやし たまねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） でん粉 寒糖（三温糖） じゃがいも	大豆白絞油	605	19.4	37.0	3.3
6 火	はちみつレモントースト ポトフ キャロットドレッシングサラダ	○	豚肉肩 カットウインナー	飲む牛乳	にんじん こまつな	レモン果汁 セロリー たまねぎ キャベツ むきえだまめ（冷凍） にんにく	食パン はちみつ ざらめ糖 じゃがいも 寒糖（三温糖）	有塩バター ひまわり油 ひまわりサラダ油	569	13.8	42.7	2.2
7 水	回鍋肉丼 華風きゅうり 抹茶ムース	○	豚肉肩 米みそ（赤色辛みそ） ハチ味噌	飲む牛乳 アガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく キャベツ 根菜ねぎ しょうが きゅうり	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（上白糖） でん粉 寒糖（三温糖）	ひまわり油 ごま油	580	14.8	34.3	1.7
8 木	麦ご飯 ホキとコーンの揚げ煮 こんにゃくのおかか煮 そう麺入りすまし汁	○	ホキ 黄だいず おかか	飲む牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく 根菜ねぎ ホールコーン缶 むきえだまめ（冷凍） だけのこ えのきだけ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） でん粉 そうめん じゃがいも 寒糖（三温糖） 板こんにゃく	大豆白絞油 ひまわり油	582	16.0	28.6	2.7
9 金	赤飯 金目鯛の西京みそ焼き ほうれん草のお浸し こづゆ	○	ささげ きんめだい 米みそ（淡色辛みそ） 西京みそ 鶏もも ぼたてがい（貝柱）	飲む牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ だけのこ 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） 水稲穀粒（もち米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（三温糖） じゃがいも あられ麩	炒りごま（黒）	578	21.5	27.2	2.2
12 月	梅わかめご飯 鶏肉の金山寺みそ焼き 青のり粉ぶき芋 大根と生揚げのみそ汁	○	鶏むね 生揚げ 金山寺みそ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	わかめご飯の素 飲む牛乳 あおのり カットわかめ		カリカリ梅 だいにん 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） じゃがいも		576	20.6	26.6	3.8
13 火	麦ご飯 鰯の南蛮漬け 野菜のオイスターソース炒め 呉汁	○	豚肉 あじ 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ） 油揚げ 黄だいず	飲む牛乳	にんじん にら こまつな	根菜ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう だいにん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 でん粉 寒糖（三温糖） じゃがいも	大豆白絞油 ひまわり油 ごま油	579	18.8	31.2	2.0
14 水	練馬大根スバゲティ 焼きじゃが芋餅 なんでも干切りサラダ	○	まぐろ類缶詰	刻みのり 飲む牛乳 ビザチーズ 芽ひじき	にんじん	だいにん キャベツ きゅうり レモン果汁	スバゲティ 寒糖（三温糖） でん粉 じゃがいも 寒糖（上白糖）	オリーブ油 ひまわりサラダ油	583	18.1	26.7	2.8
15 木	焼きカレーライス もやしと小松菜の生姜炒め サイダーゼリー	○	鶏むね 粉ゼラチン	ビザチーズ 飲む牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ 緑豆もやし オレンジジュース	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 炭酸飲料 じゃがいも 薄力粉 寒糖（上白糖）	ひまわり油 有塩バター	589	12.6	25.4	2.1
16 金	フィッシュバーガー（セルフ） ポイルキャベツ ビーフソテー トマトスープ	○	ホキ 焼き竹輪 ペーコン	飲む牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ トマト缶 トマトピューレー缶	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ（乾） セロリー	丸パン 強力粉 薄力粉 パン粉 ビーフン	大豆白絞油 ひまわり油 ごま油	581	17.5	34.5	3.2
19 月	キムチチャーハン ししゃものみりん焼き せいだのたまじ 糸寒天スープ	○	豚肉肩 鶏卵 米みそ（赤色辛みそ） ペーコン 木綿豆腐	飲む牛乳 からふとししゃも 糸寒天	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチ にんにく たまねぎ 緑豆もやし（三温糖） はくさい 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（三温糖） じゃがいも	ひまわり油 炒りごま（白） 大豆白絞油 ごま油	607	16.5	34.3	3.7
20 火	麦ご飯 いかの更紗揚げ 野菜の海苔酢和え みそけんちん汁	○	いか 木綿豆腐 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	飲む牛乳 刻みのり	にんじん	しょうが キャベツ 緑豆もやし きゅうり ごぼう ホールコーン缶 だいにん 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 でん粉 じゃがいも	大豆白絞油 ひまわり油	581	17.9	28.8	2.8
21 水	麻婆豆腐丼 大学芋 椎茸とねぎの中華スープ	○	ふたひき肉 米みそ（赤色辛みそ） 木綿豆腐 鶏むね	飲む牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 干しいたけ 根菜ねぎ たまねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（三温糖） でん粉 さつまいも	ひまわり油 ごま油 大豆白絞油 炒りごま（黒）	634	15.1	31.1	2.7
22 木	高野豆腐のそぼろご飯 棒餃子 ひじきと大豆の炒め煮 のっぺい汁	○	鶏ひき肉 油揚げ 凍り豆腐 ふたひき肉 黄だいず（水煮缶詰） 豚肉もも	飲む牛乳 芽ひじき	にんじん にら こまつな	根菜ねぎ にんにく しょうが だけのこ キャベツ だいにん 緑豆もやし	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（三温糖） 薄力粉 でん粉 パン粉 ぎょうざの皮 板こんにゃく	ひまわり油 ごま油	689	18.5	33.4	3.1
23 金	麦ご飯/鉄火みそ 石垣卵 切り昆布の炒め煮 じゃが芋と生揚げのみそ汁	○	米みそ（赤色辛みそ） 黄だいず 鶏卵 豚肉もも 生揚げ 米みそ（淡色辛みそ）	飲む牛乳 刻み昆布	かぼちゃ にんじん さやえんどう	ごぼう ふなしめじ たまねぎ むきえだまめ（冷凍）	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（三温糖） 焼きふ（車ふ） つきこんにゃく じゃがいも	ひまわり油 ごま油	580	16.5	27.2	3.0
26 月	わかめご飯 鮭の照り焼き 肉じゃが煮 冬瓜汁	○	さけ 豚肉肩 黄だいず 生揚げ	わかめご飯の素 飲む牛乳	にんじん 万能ねぎ	しょうが たまねぎ むきえだまめ（冷凍） とうがん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） でん粉 じゃがいも つきこんにゃく 寒糖（三温糖）	ひまわり油	579	20.0	27.7	2.6
27 火	そら豆のかき揚げうどん 白玉入りフルーツポンチ	○	なると 絹ごし豆腐 赤えんどうまめ水煮	ちりめんじゃこ 飲む牛乳 寒天缶	にんじん こまつな	干しいたけ だいにん 根菜ねぎ そらめめ たまねぎ パンプアップル缶 もも缶 みかん缶	冷凍うどん さつまいも 薄力粉 でん粉 水あめ 寒糖（三温糖） 白玉粉 上新粉	ひまわりサラダ油 大豆白絞油	600	14.3	21.8	1.8
28 水	メキシカンライス スパイシーポテト イタリアンスープ	○	カットウインナー ペーコン 鶏卵	飲む牛乳 粉チーズ	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ こまつな	たまねぎ ホールコーン缶 マッシュルーム缶 にんにく	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） マッシュルーム缶 じゃがいも パン粉	有塩バター ひまわり油 大豆白絞油	580	13.7	35.2	2.6
29 木	麦ご飯/のりの佃煮 いかのオイル焼き キャベツのごま和え 豚大根汁	○	いか 豚肉肩 生揚げ	飲む牛乳 もみのり	こまつな にんじん	キャベツ しょうが だいにん 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 寒糖（三温糖） 寒糖（上白糖）	ひまわりサラダ油 すりごま（白） ひまわり油	592	19.8	32.5	2.3
30 金	油麩丼 冬瓜のすまし汁 水無月	○	鶏むね 鶏卵 木綿豆腐	刻みのり 飲む牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ とうがん だけのこ えのきだけ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 油麩 寒糖（上白糖） 薄力粉 上新粉 白玉粉 でん粉 あずき		594	15.0	24.4	2.1

※ 食材料購入の割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 (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	592	16.8	30.4	2.6	350	94	2.2	229	0.25	0.43	15	6.8

※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。