

令和元年

# 6月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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 (%)	塩分 (g)
3	月	○	豆腐の五目炒め丼 ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 うずら卵水煮	米 大麦 米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ビーフン	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ	635	16.8	28.2	2.8
4	火	○	ごはん かみかみふりかけ ししゃもの南蛮漬け 味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布 ししゃも 油揚げ みそ	米 炒りごま(白) 上白糖 揚げ油 片栗粉 三温糖 じゃが芋	ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	652	17.7	27.6	3.2
5	水	○	あぶたま丼 けんちん汁 くだもの(甘夏1/6)	牛乳 油揚げ 焼き竹輪(山芋なし) 鶏卵 木綿豆腐	米 大麦 上白糖 米ぬか油 板こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース(冷凍) ごぼう 大根 ねぎ 甘夏みかん	655	15.8	28.9	2.6
6	木	○	パインパン ポテトグラタン パコとキャベツのスープ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ ベーコン	パインパン 米ぬか油 じゃが芋 バター 薄力粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	648	13.1	38.9	2.8
7	金	○	ひじきご飯 さばの香味焼き 切干大根サラダ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 芽ひじき 大豆(乾) 油揚げ さば切り身	米 大麦 米ぬか油 上白糖 炒りごま(白) ごま油 じゃが芋	にんじん 生姜 ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ たけのこ 大根	651	16.7	33.0	2.4
10	月	○	ビビンバ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ ベーコン 木綿豆腐 カットわかめ	米 大麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) じゃが芋	にんにく 生姜 干しぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 ねぎ	623	15.4	33.2	2.6
11	火	○	こぎつねごはん カジキの梅マヨネーズ焼き つみれ汁	牛乳 油揚げ スギヤマカジキ つみれ 木綿豆腐	米 大麦 上白糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉(乾燥) 米ぬか油	にんじん 梅干し 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	608	20.7	28.1	2.4
12	水	○	味噌ラーメン 煮卵(うずら) 抹茶パバロア	牛乳 豚肉 みそ 八丁味噌 大豆(ゆで) うずら卵水煮 アガー 調理用牛乳 生クリーム	中華めん 米ぬか油 ラード 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ホールコーン	637	15.1	32.9	3.1
13	木	○	タンドリーチキンカレー みそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 無糖ヨーグルト 調理用牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし	658	12.0	30.9	2.0
14	金	○	キャロットライス クリームかけ イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ 鶏卵	米ぬか油 バター 米 大麦 薄力粉 じゃが芋 パン粉(乾燥)	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 ほうれん草	640	14.8	32.5	2.0
17	月	○	五目ご飯 鱈の塩焼き 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 もち米 米ぬか油 上白糖 炒りごま(白) 板こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	621	20.7	28.6	2.4
18	火	○	ココア揚げパン ミネストローネ 果物(メロン 1/16)	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 粉チーズ	ミルクパン 揚げ油 グラニュー糖 上白糖 米ぬか油 じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶詰 トマトピューレ アンデスメロン	610	13.1	33.2	2.0
19	水	○	ヘルシーホイコーロー丼 わんたんスープ	牛乳 豚肉 みそ 八丁味噌 大豆(ゆで) 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 片栗粉 ウェーブワンタン	生姜 にんにく にんじん キャベツ 青ピーマン ねぎ 干しいたけ もやし	620	15.4	28.3	2.3
20	木	○	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 薄力粉 バター 中ざら糖 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ キャベツ ホールコーン	687	11.9	32.5	2.5
21	金	○	たご飯 五目卵焼き みそ汁	牛乳 たご 鶏ひき肉 ツナ(レトルト) 芽ひじき 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 上白糖	ねぎ 生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜	623	17.5	28.3	2.8
24	月	○	チキンピラフ もうかかめの唐揚げ 野菜とわかめのスープ	牛乳 鶏肉 モウカサメ 木綿豆腐 カットわかめ	米 大麦 バター 米ぬか油 揚げ油 片栗粉 薄力粉 ごま油	にんじん マッシュルーム水煮 たまねぎ ホールコーン グリーンピース(冷凍) 生姜 キャベツ もやし ねぎ	614	19.8	29.3	2.3
25	火	○	ジャージャー麺 ジャーマンポテト	牛乳 豚ひき肉 大豆(ゆで) 八丁味噌 みそ ベーコン	中華めん 米ぬか油 上白糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん	627	15.5	31.0	2.5
26	水	○	ご飯 鱈のみそ焼き もやしとツナの胡麻和え そぼろ汁	牛乳 さわら みそ ツナ(レトルト) 鶏ひき肉	米 上白糖 ごま油 すりごま(白) 米ぬか油 じゃが芋 板こんにゃく 片栗粉	もやし ホールコーン きゅうり 生姜 切干し大根 にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	663	17.9	27.3	2.3
27	木	○	豚キムチ丼 トックスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 大豆(ゆで) 鶏肉 カットわかめ 粉寒天 寒天シロップ漬け	米 大麦 米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油 炒りごま(白) トックスライス	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜キムチ にんじん にら 干しいたけ もやし 小松菜 クランベリージュース	695	12.5	21.9	2.1
28	金	○	セサミトースト カレーシチュー 果物(さくらんぼ)	牛乳 鶏肉 調理用牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 すりごま(白) 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉 バター	たまねぎ にんじん さくらんぼ	618	12.8	40.0	2.1

※ 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

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	639	15.7	30.7	2.5	345	99	2.2	265	0.33	0.51	28	4.5
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	20	5以上



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シボルマーク