

令和3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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	昆布ご飯 真珠団子 野菜とわかめのスープ	豚肉 昆布 牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 もち米	生姜 干しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	633	15.5	27.0	2.4
2	水	○	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 とり肉 いんげん豆 チーズ	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 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 トマトピューレ メロン	610	13.1	33.2	2.0
3	木	○	豆腐の五目炒め丼 ビーフンスープ	とり肉 豆腐 うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 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	638	17.1	28.2	2.8
4	金	○	ご飯 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 かつお節 刻み昆布 ししゃも 油揚げ みそ	米 白ごま 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋	ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	652	17.7	27.6	3.2
7	月	○	五目ご飯 あじの塩焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま 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
8	火	○	キャロットライス クリームソースか け イタリアンスープ	とり肉 牛乳 チーズ 卵	米ぬか油 バター 米 大麦 小麦粉 じゃが芋 パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	641	14.9	32.4	2.0
9	水	○	ヘルシーホイコーロー丼 わんたんスープ	豚肉 みそ 大豆 厚揚げ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ウェーブフワタン	生姜 にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 干しいたけ もやし	610	15.6	28.8	2.3
10	木	○	味噌ラーメン 煮卵 (うずら) 抹茶パブリア	豚肉 みそ 大豆 牛乳 うずら卵 アガー 生クリーム	中華めん 米ぬか油 ラード 砂糖 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 コーン	636	15.1	32.8	3.1
11	金	○	ごぎつねご飯 かじきの梅マヨネーズ焼き つみれ汁	油揚げ 牛乳 かじき つみれ 豆腐	米 大麦 砂糖 マヨネーズ (卵なし) パン粉 米ぬか油	にんじん 梅干し 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	627	20.7	29.0	2.4
14	月	○	ピピンパ わかめスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 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
15	火	○	チキンピラフ もちかきめ唐揚げ レタススープ	とり肉 牛乳 さめ ベーコン	米 大麦 バター 米ぬか油 油 片栗粉 小麦粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース 生姜 しめじ レタス 小松菜	658	19.5	32.7	2.6
16	水	○	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	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 キャベツ コーン	687	11.9	32.5	2.5
17	木	○	ガーリックフランス レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳 まぐろ 豚肉 いんげん豆	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉	にんにく パセリ粉 小松菜 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ レモン トマトピューレ	631	13.2	41.1	2.6
18	金	○	豚キムチ丼 トックスープ あじさいゼリー	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ 寒天 ゼラチン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(7月*~27品不使用) にんじん いら 干しいたけ もやし 小松菜 ぶどうジュース	656	13.6	23.7	2.1
21	月	○	たご飯 五目卵焼き 味噌汁	たご 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	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
22	火	○	ピザトースト カレーシチュー 果物 (さくらんぼ)	ベーコン ハム チーズ 牛乳 とり肉	食パン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 ピーマン にんじん パセリ粉 さくらんぼ	639	15.0	38.6	3.0
23	水	○	タンドリーチキンカレー みそドレッシングサラダ	とり肉 ヨーグルト 牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし	659	12.0	30.9	2.0
24	木	○	ご飯 鯖のみそ焼き もやしとツナの胡麻和え そばろ汁	牛乳 さわら みそ まぐろ 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 白すりごま 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	もやし コーン きゅうり 生姜 切干大根 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
25	金	○	ジャージャー麺 ジャーマンポテト	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ベーコン	中華めん 米ぬか油 砂糖 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
28	月	○	チーズパン シェパードパイ ジュリエンスープ 果物 (プラム)	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	チーズパン じゃが芋 バター 米ぬか油	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ ゼローラ キャベツ プラム	644	15.6	37.0	3.2
29	火	○	ひじきご飯 さばの香味焼き 切干大根サラダ 沢煮椀	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 さば	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	にんじん 生姜 ねぎ 切干大根 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
30	水	○	おろし豚丼 けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉 白ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ 大根 いら ごぼう にんじん ねぎ	610	14.7	25.4	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 (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	638	15.8	31.0	2.5	342	96	2.1	259	0.37	0.52	27	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	25	4.5以上



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