令和元年

6月献立表

大泉学園緑小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	家庭で補ってほしい食品
3	月	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 野菜の塩昆布和え 芋団子汁（北海道の郷土料理）	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく	こめ さとう みずあめ ごまあぶら じゃがいも でんぷん あぶら	しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	563	17.9	20.1	2.0	乳製品
4	火	玄米わかめご飯 牛乳 大豆とじゃこと薩摩芋の揚げ煮 根菜たっぷりの味噌汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ げんまい でんぷん さつまいも あぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん かぶ ごぼう にんじん こまつな ねぎ	605	15.1	27.2	2.4	果物
5	水	練馬スパゲティ 牛乳 ハム入りサラダ 果物（びわ）	ツナ のり ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティ オリーブゆ さとう ひまわりあぶら	だいこん きゅうり にんじん キャベツ びわ	650	16.6	35.4	3.2	緑黄色野菜
6	木	ご飯 牛乳 のりの佃煮 がめ煮（福岡県の郷土料理） 野菜の梅かつお和え	ぎゅうにゅう のり とりにく さつまあげ あつあげ	こめ さとう ひまわりあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやえんどう だいこん きゅうり ねりうめ	594	15.6	24.7	2.2	種実
7	金	セサミトースト 牛乳 カラフルソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ぶたひきにく	しょくパン マーガリン しろすりごま さとう ひまわりあぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ ズッキーニ あかピーマン コーン 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	666	12.6	37.0	2.9	きのこ
10	月	あんかけ焼きそば 牛乳 かぶの酢漬け メロン	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ひまわりあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー かぶ メロン	625	14.4	27.9	3.2	豆
11	火	カリカリ梅ご飯 牛乳 イカの唐揚げ 入梅 切り干し大根の含め煮 キャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ひまわりあぶら さとう	かんそうかりかりうめ しょうが きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	617	16.9	28.9	3.4	野菜
12	水	ポークカレーライス 牛乳 ツナと大根のサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも さとう あぶら こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	677	11.9	32.8	2.3	豆製品
13	木	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のごま酢和え 田舎汁	ぎゅうにゅう さわら みそ あつあげ	こめ さとう しろすりごま じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ	590	19.5	26.4	1.8	海藻
14	金	パインパン 牛乳 野菜オムレツ 押し麦のスープ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ベーコン	パインパン ひまわりあぶら じゃがいも おおむぎ	たまねぎ にんじん ズッキーニ キャベツ セロリー	586	16.0	34.2	3.2	果物
17	月	ご飯 牛乳 大豆ミートの酢豚風 春雨スープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも でんぷん ひまわりあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ	602	13.8	25.0	1.8	小魚
18	火	ジャンバラヤ 牛乳 チキンポトフ あじさいゼリー	ソーセージ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かんてん	こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン あかピーマン ピーマン にんじん キャベツ かぶ ぶどうジュース	576	12.0	28.1	2.4	卵
19	水	ご飯 牛乳 真砂焼き キャベツのゆかり和え なすと豆腐の味噌汁 練馬産キャベツ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ えび ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん さとう	たまねぎ れんこん あさつき キャベツ にんじん だいこん なす ねぎ	581	19.1	25.2	2.8	緑黄色野菜
20	木	ピザトースト 牛乳 カレーポテト レタスのスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン ひまわりあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん トマトピューレ セロリー レタス	598	14.8	40.3	3.3	海藻
21	金	たこめし（三重県の郷土料理） 牛乳 豆あじの南蛮漬け 呉汁 夏至	あぶらあげ たこ ぎゅうにゅう あじ とうふ だいず みそ	こめ ひまわりあぶら さとう でんぷん じょうしんこ あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	596	19.4	30.2	3.0	野菜
24	月	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイのスープ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな しめじ チンゲンサイ	590	14.6	35.4	2.6	豆
25	火	深川めし（東京都の郷土料理） 牛乳 生揚げの田楽 塩豚汁	あさり あぶらあげ のり ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ ぶたにく とうふ	こめ ひまわりあぶら さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	610	16.7	35.7	3.1	卵
26	水	丸パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 豆入りミネストローネ 果物（さくらんぼ）	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン	まるパン さとう ひまわりあぶら じゃがいも マカロニ	しょうが りんご レモン ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ トマトかん さくらんぼ りんご	609	17.8	34.3	3.0	きのこ
27	木	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 ごぼうの甘辛揚げ 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぷん あぶら ひまわりあぶら	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな	628	17.1	25.7	2.9	果物
28	金	豚キムチ丼 牛乳 華風きゅうり煮 かぼちゃのごま団子	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いんげんまめ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん しらたまこ こむぎこ しろごま あぶら じょうしんこ	にんにく にんじん ねぎ たまねぎ にら はくさいキムチ きゅうり かぼちゃ	588	15.4	28.3	1.6	魚介

※ 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	608	15.8	30.5	2.7	345	95	2.2	215	0.33	0.49	28	4.3
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