



6月献立表



| 実施日 | 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | | 栄 養 量 | | | | |
|-----|---|---|----|---|---------------------------------|---------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|--------|------|------|-----|----|
| | | | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (%) | (%) | (g) | |
| 15 | 月 | ○ | | カレーライス | 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ にんにく 生姜 | 米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 バター | 843 | 12.1 | 25.6 | 2.5 | |
| 16 | 火 | ○ | | 桜エビ入りえだまめごはん 練馬キャベツのポトフ | 桜えび 豚肉 ウインナー | 塩昆布 牛乳 | にんじん さやいんげん | 枝豆 にんにく たまねぎ キャベツ | 米 大麦 じゃが芋 | 米ぬか油 | 713 | 15.7 | 25.4 | 2.1 | |
| 17 | 水 | ○ | | ひじきご飯 鯖の幽庵焼き 具だくさんのみそ汁 | 豚肩 大豆 さわら 厚揚げ みそ | ひじき 牛乳 いりこ | にんじん 小松菜 | 干しいたけ 生 姜 ゆず キャベツ しめじ | 米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 | 米ぬか油 | 828 | 19.3 | 27.8 | 3.1 | |
| 18 | 木 | ○ | | 高野豆腐の卵とじ丼 じゃがいも入りきんぴら | 豚ひき肉 高野豆腐 卵 豚肩 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう | 米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 | 米ぬか油 白ごま | 843 | 15.8 | 32.3 | 2.8 | |
| 19 | 金 | ○ | | ★ 入学式 お祝いメニュー ★ 赤飯 ぶりの照り焼き 花麩のすまし汁 | 小豆 ぶり 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん みつば 小松菜 | 生姜 ねぎ | 米 もち米 砂糖 片栗粉 焼きふ | 黒ごま | 774 | 16.7 | 26.3 | 2.1 | |
| 22 | 月 | ○ | | ご飯 ソースかつ キャベツのみそ汁 | 豚肉 卵 みそ | 牛乳 昆布 わかめ | 小松菜 にんじん | キャベツ たまね ぎ | 米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 | 867 | 13.7 | 31.2 | 3.2 | |
| 23 | 火 | ○ | | 新しょうがご飯 鮭のマヨネーズ焼き 六月汁 | 豚ひき肉 かつお 節 油揚げ 鮭 みそ | 牛乳 昆布 わかめ | にんじん さやいんげん | 生姜 キャベツ かぶ | 米 大麦 | 米ぬか油 マヨネーズ (エッグフリー) | 807 | 17.4 | 33.7 | 3.3 | |
| 24 | 水 | ○ | | ★練馬キャベツ使用 一斉献立★ 回鍋肉丼 わかめと豆腐のスープ | 豚肉 みそ とり肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマ ン 赤ピーマン 小松 菜 | にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米ぬか油 ごま油 白ごま | 780 | 16.1 | 23.9 | 3.1 | |
| 25 | 木 | ○ | | ジャンバラヤ 青のりポテトビーンズ ワンタンスープ | とり肉 ソーセー ジ 大豆 豚肉 | 牛乳 青のり | にんじん ピーマ ン 赤ピーマン パセリ 小松菜 | にんにく たまね ぎ コーン 生姜 もやし | 米 大麦 片栗粉 じゃが芋 ワンタンの皮 | 米ぬか油 大豆油 | 825 | 14.0 | 28.6 | 3.3 | |
| 26 | 金 | ○ | | ご飯 油淋鶏 野菜たっぷりトマトスープ | とり肉 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト缶 パセリ粉 | 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ | 米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 | 大豆油 ごま油 米ぬか油 | 827 | 14.7 | 29.4 | 2.7 | |
| 29 | 月 | ○ | | ガーリックピラフ ピーマンの肉詰めトマトソース 味噌ミルクスープ | ベーコン 豚ひき 肉 おから レンズ豆 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマ ン パセリ粉 トマトピューレ トマト缶 メンゲンサイ | にんにく たまね ぎ しめじ コーン セロリー | 米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 | 米ぬか油 バター | 800 | 12.5 | 29.7 | 2.8 | |
| 30 | 火 | ○ | | 梅ワカごはん 新じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの香味揚げ | 豚ひき肉 | わかめご飯の素 牛乳 ししゃも 青のり | にんじん さやいんげん | カリカリ梅刻み 生姜 たまねぎ 干しいたけ | 米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉 小麦粉 米粉 | 白ごま 米ぬか油 大豆油 | 818 | 14.5 | 24.9 | 4.2 | |

※ 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12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 | 810 | 15.2 | 28.3 | 2.9 | 343 | 107 | 2.8 | 239 | 0.51 | 0.58 | 36 | 5.1 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6.5以上 |

配膳の手数を減らしつつ、適切な栄養摂取を可能にするため、副菜分を汁物や主菜等に吸収させています。
また、食事時の感染リスクを減らすため、パンや果物といった手づかみメニューを控えています。