

令和8年

6月献立表

豊玉小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養		
			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 (%)
1	月	ご飯 牛乳のりの佃煮 焼き豆腐と鮎の煮物 油揚げと野菜のおひたし	牛乳のり 豚肉 焼き豆腐 油揚げ		米 砂糖 米油 こんにゃく 焼きふ		生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし		568	18.8	29.2
2	火	パンパン 牛乳 プロセスチーズ シェパードパイ 野菜スープ	牛乳 チーズ 豆乳 豚ひき肉 とり肉		パンパン ジャガ芋 豆乳バター 米油 砂糖		にんにく セロリー 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 小松菜		587	17.8	41.2
3	水	チンジャオロース丼 牛乳 ニラともやしのスープ	豚肉 牛乳 あさり 豆腐		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油		生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にはら		540	18.4	25.3
4	木	五穀かみかみご飯 牛乳 ごぼう入り鶏つくね キャベツのじゃご炒め 呉汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ 豆乳 みそ		米 もち米 黒米 赤米 きび 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋		ごぼう たまねぎ 生姜 にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ		599	16.2	27.6
5	金	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ポテト春巻き ごまキムチスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 チーズ ハム 豆腐 みそ		米 大麦 米油 油 ジャガ芋 マヨネーズ (エッグフリー) 春巻きの皮 小麦粉 白ごま 白すりごま ごま油		小松菜 にんじん パセリ粉 にんにく 生姜 キムチ ねぎ		586	16.7	37.8
8	月	麦ご飯 牛乳 焼きたちん ほうれん草のごま和え 大豆入りさつま汁	牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ 大豆 みそ		米 大麦 砂糖 ざらめ 片栗粉 白すりごま さつま芋		にんにく ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 ねぎ		633	16.8	29.1
9	火	バア坊(バア)がけ 牛乳 手作りニョッキスープ あじさいゼリー (2色)	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム 寒天		米 大麦 米油 バター 小麦粉 ジャガ芋 片栗粉 カルピス 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 生姜 しめじ ほうれん草 ぶどうジュース		654	14.2	32.5
10	水	いわしの混ぜご飯 牛乳 みぞれ汁	いわし 牛乳 豆腐		米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま		生姜 にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ		554	14.8	29.6
11	木	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 白菜とえびのスープ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 えび		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ (一斉給食) ピーマン 白菜 しめじ		541	16.0	26.1
12	金	フレンチトースト 牛乳 大豆入りクリームシチュー レモンドレッシングのツナサラダ	卵 牛乳 豚肉 大豆 まぐろ缶		食パン バター 砂糖 米油 ジャガ芋 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ 小松菜 レモン		623	15.8	45.4
15	月	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐 (シーホー豆腐) ばんざんすう	牛乳 豚ひき肉 豆腐		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ にはら 白菜 きゅうり もやし		559	16.6	29.3
16	火	山菜おこわ 牛乳 あじのねぎみそ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 田舎汁	小豆 牛乳 あじ みそ さつま揚げ		米 もち米 砂糖 米油 白すりごま こんにゃく ちくわぶ		ぜんまい わらび 生姜 ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 白菜 しめじ		527	20.3	23.4
17	水	豊玉カレー 牛乳 カラフルピクルス	豚肉 うずら卵 牛乳		米 大麦 米油 ジャガ芋 ざらめ 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 きゅうり		604	13.6	30.8
18	木	練馬スパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ 小松菜米粉ケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 豆乳 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 バター 米粉 粉糖		大根 小松菜 にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ		638	15.8	32.3
19	金	たこめし(愛知県) 牛乳 切り干し大根入り卵焼き いわしのつみれ汁	油揚げ たこ 牛乳 豚ひき肉 卵 いわし みそ		米 米油 砂糖 片栗粉		にんじん 生姜 干しいたけ 切干大根 ねぎ 大根 小松菜		627	21.7	35.2
22	月	枝豆ご飯 牛乳 さばのごまつけ焼き さつまいものきんぴら とうがんのすまし汁	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐		米 もち米 白ごま 米油 さつま芋 砂糖		枝豆 生姜 にんじん れんこん さやいんげん とうがん ねぎ 小松菜		557	18.2	31.7
23	火	カレートースト 牛乳 野菜のペパロニチーノ炒め ラタトゥイユ風スープ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉		無塩パン 米油 小麦粉 オリーブ油		たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ 小松菜 スズキニ なす しめじ トマト缶		574	18.8	43.3
24	水	ご飯 牛乳 肉じゃが じゃこの和風サラダ 果物(小玉すいか)	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ		米 米油 こんにゃく ジャガ芋 (一斉給食) 砂糖		にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ほうれん草 すいか		600	14.7	25.5
25	木	ごまと青のりのご飯 牛乳 ししゃもの香り揚げ ひじきと枝豆の炒り煮 たっぶり野菜のみそ汁	青のり 牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ みそ		米 大麦 白ごま 片栗粉 油 米油 こんにゃく 砂糖		生姜 にんじん 枝豆 ごぼう 大根 白菜 小松菜		592	16.8	33.8
26	金	麦ご飯 牛乳 お好みバーグ 野菜のからし和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 青のり かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ		米 大麦 パン粉 米粉 砂糖 はちみつ ジャガ芋		たまねぎ キャベツ 生姜 もやし にんじん 小松菜 ねぎ		605	17.5	29.0
29	月	きのこあさりのピラフ 牛乳 魚とトマトソースの魚ね焼き レタスとベーコンのスープ	ベーコン あさり 牛乳 ホキ チーズ		米 大麦 米油 豆乳/バター オリーブ油 ジャガ芋		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース レモン にんにく トマト缶 レタス 小松菜		569	20.5	35.3
30	火	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 じゃがいもと人参の中華炒め 果物 (メロン)	みそ 豚ひき肉 大豆 牛乳		うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガ芋		にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり メロン		561	18.6	32.6

※ 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	586	17.2	32.2	2.5	356	93	2.6	247	0.30	0.47	16	5.9
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



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

~5月に使用したおもな食材の生産地~

大根: 千葉県 じゃがいも: 徳島県 鶏肉: 新潟県 ねぎ: 栃木県
 白菜: 茨城県 キャベツ: 練馬区 玉ねぎ: 北海道 さつま芋: 茨城県
 さやえんどう: 徳島県 きゅうり: 福島県 小松菜: 練馬区 長ねぎ: 埼玉県
 ジャガイモ: 鹿児島県 豚肉: 群馬県 宇和とろろ: 愛媛県 アスパラガス: 茨城県
 でこぼん: 熊本県 鶏肉: 鳥取県 米: 青森県 にはら: 栃木県