

令和2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		栄養量			
			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 ¹ (kcal)	たんぱく質 ² (%)	脂質 ³ (%)	塩分 ⁴ (g)
15	月	ミルクパン 牛乳 レンズ豆のシチュー	牛乳 豚肉 レンズ豆		ミルクパン 米ぬか油 ジャが芋		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト缶 パセリ粉		505	16.2	25.0	2.2
16	火	チーズパン 牛乳 大豆入りカレースープ	牛乳 ベーコン とり肉 大豆		チーズパン 米ぬか油 ジャが芋		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ		515	16.7	35.7	2.2
17	水	黒砂糖パン 牛乳 ポトフ	牛乳 ベーコン ウインナー		黒砂糖パン 米ぬか油 ジャが芋		にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ		503	13.3	33.6	1.8
18	木	麻婆豆腐丼 牛乳 アップル・キャロットジュース	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にら りんごジュース		633	14.8	27.2	1.1
19	金	コメッコポークカレーライス 牛乳 白ぶどう・野菜ジュース	豚肉 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 米粉 ざらめ		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ズッキーニ ぶどうジュース		687	10.5	25.5	1.5
22	月	大豆入り炊き込みごはん 牛乳 豚汁	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごんにやく ジャが芋		にんじん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ		583	15.4	26.6	2.1
23	火	コメッコハヤシライス 牛乳 トマト・グレープジュース	豚肉 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 米粉 ざらめ		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース トマトジュース		660	11.8	22.9	2.4
24	水	回鍋肉丼 牛乳 アップル・キャロットジュース	豚肉 みそ 牛乳		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 練馬産キャベツ ねぎ ビーマン りんごジュース		631	13.1	21.3	2.5
25	木	チキンライス 牛乳 ジャが芋とキャベツのスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉		米 大麦 米ぬか油 ジャが芋		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜		560	13.2	27.6	2.7
26	金	中華おこわ 牛乳 具だくさん汁	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ		米 もち米 米ぬか油 ごま油 里芋 ごんにやく		にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 小松菜 ねぎ		586	15.0	29.9	1.9
29	月	コーンピラフ 牛乳 ポトフ	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー		米 大麦 米ぬか油 ジャが芋		にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく セロリー キャベツ		631	11.8	31.7	1.9
30	火	レンズ豆のコメッコポークカレー 牛乳 白ぶどう・野菜ジュース	豚肉 レンズ豆 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 米粉 ざらめ		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 枝豆 ぶどうジュース		720	11.6	24.9	1.5

※ 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	601	13.4	27.4	2.0	301	87	1.8	224	0.38	0.45	28	4.4
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



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク