6月献立表

令和5年度 中村小学校

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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 (g)
1	木	ソフトフランスパン　牛乳 ポテトグラタン レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム パルメザンチーズ レンズ豆	ソフトフランスパン 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん 小松菜	524	24.8
2	金	切り干しごはん　牛乳 鮭の黄金焼き　豆腐団子汁	ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 マヨネーズ 里芋 白玉粉	切干大根 にんじん 生姜 パセリ 大根 えのきたけ 小松菜	565	30.2
5	月	かみかみ献 チキンライス　牛乳 鶏肉とマカロニのクリーム煮 **チョコタッフィー**	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 大豆	米 麦 バター 米油 マカロニ 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ	618	26.8
6	火	わかめとじゃこのごはん　牛乳 白肉じゃが 小松菜とさつま揚げの炒め物	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま	生姜 たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし	550	23.2
7	水	練馬産キャベツの **練馬キャベツの回鍋肉丼**　牛乳 卵わかめスープ　くだもの（小玉すいか）	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 生姜 すいか	580	23.7
8	木	スパゲティビーンズソース　牛乳 じゃがいものハニーサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ	586	24.2
9	金	入梅献立 ごはん　牛乳 **いわしの蒲焼き** 豆腐とわかめのすまし汁　**梅のりあえ**	牛乳 いわし 豆腐 わかめ のり	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ 練り梅	567	25.1
12	月	なすと厚揚げのみそ炒め丼　牛乳 大根ときゅうりの中華味	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん 大根 きゅうり	552	20.0
13	火	麦ごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き　野菜のみそ汁 くだもの（美生柑）	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	にんじん 干ししいたけ ねぎ 大根 もやし 小松菜 みしょうかん	544	23.7
14	水	伊豆諸島産食材:糸寒 ポークカレー 牛乳　**糸寒天サラダ**	豚肉 ひよこ豆 牛乳 寒天	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	585	19.6
15	木	セルフフィッシュサンド　牛乳 コンソメスープ ガーリックポテト	ホキ 卵 牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	581	28.2
16	金	ごはん　牛乳 海苔の佃煮　五目うま煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 のり 豚肉 大豆 みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん コーン キャベツ もやし	563	19.6
19	月	世界の料理:韓国 **キムチチャーハン**　牛乳 **トックスープ　ナムル**	豚肉 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 トック ごま	にんじん キムチ ねぎ 白菜 たけのこ もやし 小松菜	537	20.0
20	火	チリビーンズライス　牛乳 ABCスープ あじさいゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 豚肉 寒天	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 マカロニ カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ ぶどうジュース	637	25.4
21	水	ごはん　牛乳 あじの一味焼き　竹の子のすまし汁 シャキシャキ野菜	牛乳 あじ わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく にんじん たけのこ 大根 れんこん きゅうり	501	24.6
22	木	五目あんかけ焼きそば　牛乳 豆入りごぼうチップス くだもの（さくらんぼ）	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 大豆	中華めん 米油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ごぼう さくらんぼ	559	27.1
23	金	日本の郷土料理:沖縄 **クーブジューシー**　牛乳 **イナムドゥチ　サーターアンダギー**	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 豆腐 みそ 卵	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 砂糖	生姜 にんじん たけのこ ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ	616	25.4
26	月	麦ごはん　牛乳 和風塩麹ハンバーグ のっぺい汁　ごま醤油のおひたし	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 里芋 こんにゃく ちくわぶ ごま	にんじん ねぎ 大根 小松菜 もやし	588	26.4
27	火	ブックメニュー「もりのピザやさん」 **ピザトースト**　牛乳 コーンチャウダー　くだもの（メロン）	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム	食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん コーン パセリ メロン	556	23.8
28	水	とり五目おこわ　牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	鶏肉 牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉	生姜 干ししいたけ にんじん キャベツ 大根 小松菜 たまねぎ	566	23.1
29	木	豆腐のカレー煮丼　牛乳 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 えび 豆腐 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり	567	26.1
30	金	コメッコハヤシライス　牛乳 ベーコンと野菜のソテー	豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	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 ピーマン もやし ほうれん草	620	21.4

※　学校行事・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。
※　日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（８訂）になりました。
　　2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
　　学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（７訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

＜1人１回あたりの平均栄養摂取量（中学年）＞

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	571	17.0	30.2	2.6	338	90	2.1	251	0.37	0.51	23	5.7