

令和7年

6月献立表

開進第一小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		夕食でおぎなっている食品
日	曜		体をつくるもとになる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1材料1人分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
2	月	レンズ豆入りドライカレー 牛乳 ひじきサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ひじき ハム	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトビュレ もやし きゅうり コーン えだまめ	569	15.6	 種実類
3	火	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げの煮物 もやしとこまつなのからし和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし	561	16.5	 魚介類
4	水	ホイコーロー丼 牛乳 中華スープ ☆練馬産キャベツの日	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ ピーマン たけのこ もやし チンゲンサイ	572	16.2	 芋類
5	木	梅じゃこご飯 牛乳 ししゃもの利休焼き 糸寒天と野菜の和え物 じゃがいものみそ汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ししゃも かんでん みそ わかめ	こめ おおむぎ しろうごま さとう じゃがいも	かりかりうめぎざみ にんじん キャベツ こまつな コーン もやし たまねぎ しめじ ねぎ	550	17.4	 卵類
6	金	あんかけ焼きそば 牛乳 えのきと卵のスープ 冷凍みかん	ぶたにく えび ぎゅうにゅう たまご	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ えのきたけ ねぎ こまつな みかん	571	18.1	 豆類
9	月	ごはん 牛乳 大豆入り筑前煮 しらすのおろし和え	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ しらすぼし	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	567	15.9	 種実類
10	火	キムチチャーハン 牛乳 ごぼうチップスサラダ ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ウェーブワンタン	キムチ ねぎ ピーマン ごぼう きゅうり コーン きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが はくさい こまつな	544	14.6	 小魚類
11	水	親子丼 牛乳 和風サラダ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	586	16.2	 果物類
12	木	麦ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう しろうすりごま しろうごま ごまあぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ほししいたけ	550	20.6	 豆類
13	金	ココアパン 牛乳 ポテトミートグラタン 野菜とコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ チーズ とりにく	ココアパン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな コーン	573	17.7	 藻類
16	月	カラフルピラフ 牛乳 白身魚のオニオンソースがけ ひよこ豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ひよこ豆のスープ	こめ おおむぎ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ キャベツ こまつな	541	18.9	 きのこ類
17	火	麦ごはん 牛乳 シーホー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ トマト ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり	561	16.5	 種実類
18	水	スパゲティラタトウイユ 牛乳 ピーンズサラダ あじさいゼリー	ベーコン とりにく みそ チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず かんでん	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう ごまあぶら にゅうさんきんいんりょう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす ズッキーニ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	553	16.3	 卵類
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉とコーンのあげ煮 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ なると	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	614	15.5	 藻類
20	金	タコライス 牛乳 タマナーチャンプルー	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ほししいたけ もやし	654	17.8	 果物類
23	月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツのあっさり和え とうがんのすまし汁	ぎゅうにゅう さば とりにく かまぼこ とうふ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん とうがん ねぎ	604	17.4	 乳類
24	火	カレーtoast 牛乳 ポトフ さくらんぼ ☆練馬産じゃがいもの日	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいず	しょくパン あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ さくらんぼ	567	19.3	 魚介類
25	水	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 千草和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ こまつな えのきたけ	572	16.2	 豆類
26	木	マーボーなす丼 牛乳 中華風大根	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろうごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら なす たけのこ ほししいたけ にんにく だいこん きゅうり	563	13.9	 小魚類
27	金	ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 小松菜のおか炒め 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん はねぎ もやし こまつな たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	579	16.9	 種実類
30	月	ゆかりご飯 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 おかひじきのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ハム	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ おかひじき キャベツ コーン	601	16.1	 きのこ類

※ 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21回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

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	574	16.8	31.6	2.4	335	88	2.1	227	0.29	0.45	15	5.7