

令和8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	
日	曜		体をつくるものになる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	月	メキシカンライス ぎゅうにゅう しろみぎかなのオニオンソースがけ しろいんげんまめとやさいのスープ	とりにく ホキ ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	あぶら バター	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しょうが キャベツ	576	19.2
2	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのにも やさいのじゃこいため	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	576	17.2
3	水	あんかけやさきそば ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ はくさい みかんかん ももかん ハインアップルかん りんごかん	597	15.3
4	木	ざっこくごはん ぎゅうにゅう ししやものいしがきあげ いとかんてんとやさいのあえもの たくさんみそしる *かみかみメニュー	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししやも かんてん わかめ	こめ おおむぎ きび あわ ごむぎこ パンこ さとう じゃがいも	しろごま くるごま あぶら	にんじん ごまつな	キャベツ コーン もやし だいごん えのきたけ ねぎ	600	15.1
5	金	おやこどん ぎゅうにゅう おろしボンずあえ くだもの (さくらんぼ)	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし だいごん レモン さくらんぼ	582	16.4
8	月	ココアパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン やさいとコーンのスープ	ぶたひきにく レンズまめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ココアパン じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	595	17.3
9	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき うめふうみあえ とうかんのすまししる *にゅうばいごんだて	いわし とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう	あぶら しろうごま	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり もやし ねりうめ とうがね ねぎ	594	16.5
10	水	レンズまめいりドライカレー ぎゅうにゅう やさいとベーコンのソテー	ぶたひきにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン トマトビュレ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	567	15.2
11	木	ホイコーローどん ぎゅうにゅう ちゅうかさスープ ぎゅうにゅうかん *いっせいきゅうしよく(キャベツ)	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ もやし みかんかん	604	16.2
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ だいずいりちくぜんに みそドレサラダ	かつおぶし とりにく だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら しろうごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり もやし	584	15.5
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまずあえ さわにわん	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	しろうごま	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン だいごん もやし ねぎ	560	19.2
16	火	スパゲティラトウイユ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ あじさいゼリー	ベーコン とりにく みそ ひよごまめ だいず	チーズ ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ さとう にゅうさんきんいんりょう	オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん トマトかん	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	569	16.0
17	水	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき きわかめのきんひら キャベツのみそしる	とりひきにく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ ごむぎこ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら しろうごま	にんじん ごまつな	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう キャベツ	588	18.2
18	木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ごぼうチップスサラダ スーミータン	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ピーマン にんじん ごまつな	キムチ ねぎ ごぼう きりほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ コーン	555	14.9
19	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのマリアナスソース キャベツのあっさりあえ よしのじる	さめ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	トマトビュレ ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいごん ねぎ	576	17.4
22	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに ごもくじる	とりにく ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン はくさい ねぎ	592	15.3
23	火	マーボーなすどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうだいごん	ぶたひきにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら しろうごま	にんじん いら	しょうが たまねぎ ねぎ なす ほししいたけ にんにく だいごん きゅうり	573	14.7
24	水	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ れいとらパン *おきなわりより *いっせいきゅうしよく(トマト)	ぶたひきにく だいず とりにく とうふ	チーズ ぎゅうにゅう もずく	こめ おおむぎ さとう	あぶら	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ れいとらパン	647	17.6
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのおこうじやき キャベツとちくわのいためもの とんじる	さけ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	ごまつな にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ だいごん ねぎ	557	21.4
26	金	ガーリックフランス ぎゅうにゅう ハンガリアンシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン ごむぎこ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	パセリ にんじん トマトビュレ	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり	577	15.0
29	月	カレーうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ さつまいも さとう	あぶら バター	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ エリンギ ねぎ	625	14.0
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ さんしよくナムル	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら しろうごま	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	555	17.2

※ 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22回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、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 (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	584	16.6	30.8	2.4	331	85	2.2	224	0.28	0.43	13	5.3