

令和6年度

6月献立表

開進第一小学校

実施日	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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
3	月		キムチチャーハン 牛乳 新ごぼうのサラダ 豆腐と卵のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく とうふ わかめ たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら しろすりごま でんぷん	キムチ ねぎ ピーマン ごぼう キャベツ コーン にんじん もやし ほししいたけ	540	16.8		魚介類	
4	火		梅ちりご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ カミカミ和え 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 さきいか みそ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ しろごま しろごま さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	かりかりうめ きりぼしだいこん にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	669	17.4		乳類	
5	水		麦ご飯 牛乳 練馬産キャベツの日 ねりまキャベツたっぷりミートローフ たっぷり野菜のみそ汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ パンこ	ねりまさんキャベツ にんじん コーン グリン ピース ごぼう だいこん はくさい こまつな さくらんぼ	602	17.9		芋類	
6	木		山菜おこわ 牛乳 ひきずり キャベツの甘みそがけ	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ やきとうふ みそ	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく やきふ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ぜんまい わらび はくさい ねぎ キャベツ こまつな	613	17.4		種実類	
7	金		麦ご飯 牛乳 魚のレモン煮 野菜のごま炒め みそけんちん汁	ぎゅうにゅう もうかさめ あぶらあげ とり く とうふ みそ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう こめぬかあぶら しろごま こんにゃく さといも	レモン にんじん もやし ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	591	18.7		卵類	
10	月		麦ご飯 牛乳 マーメレードチキン 青のりポテト キャベツと豆腐のみそ 汁	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーメレード じゃがいも バター	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	572	19.6		小魚類	
11	火		スパゲティラタトゥイユ 牛乳 もやしとコーンのリ あじさいゼリー (2色)	ベーコン とりにく みそ チーズ ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ こめぬかあぶら さとう カルピス	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 もやし コーン ほうれんそう ぶどうジュース	590	15.6		豆類	
12	水		カラフルピラフ 牛乳 キャベツのキッシュふう ポテトスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ ピーマン	614	13.9		果物類	
13	木		麦ご飯 牛乳 さわらのごまつけ焼き 小松菜のおかか炒め 豚汁	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	575	19.8		きのご類	
14	金		親子丼 牛乳 じゃこごま入りサラダ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	604	17.0		藻類	
17	月		タコライス 牛乳 タマナーチャンプルー 冷凍パイ	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 こめぬかあぶら 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 れいとうパイ	684	17.1		芋類	
18	火		あわご飯 牛乳 魚のねぎみそ焼き 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 あわ さとう しろすりごま しろごま ごまあぶら こんにゃく さといも 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	570	20.6		卵類	
19	水		味噌五目肉うどん 牛乳 2色天ぷら (かぼちゃ・ちくわ)	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめぬかあぶら こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな かぼちゃ	651	16.7		乳類	
20	木		麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ 肉じゃが ワカメサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	607	17.4		きのご類	
21	金		マーボーなすどん 牛乳 ちゅうかふう大根	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ なら 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		魚介類	
24	月		麦ご飯 牛乳 さばの文化干し じゃが芋の金平 かきたま汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	660	16.5		果物類	
25	火		ハヤシライス 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ こまつな	661	13.7		藻類	
26	水		麦ご飯 牛乳 シーホーどうふ わかめのごま醤油あえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	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 なら もやし	576	17.3		小魚類	
27	木		麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 真珠団子 きのこのすまし汁	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく だいず とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら もちごめ こめぬかあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ にんじん だいこん こまつな	619	16.6		卵類	
28	金		シュガー.Toast 牛乳 チリコンカン おかひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ハム	しょくパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶ ら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ おかひじき キャベツ コーン	626	16.0		種実類	

※ 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20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	609	17.0	32.4	2.4	348	97	2.4	228	0.31	0.47	14	5.9