

令和7年度

6月献立表

開進第四小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	プール開き献立 きびごはん 牛乳 メカジキのねぎみそ焼き もずくスープ こもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう かじき みそ もずく とろろ ぶたにく	こめ きび ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	にんにく ねぎ たけのこ こまつな ごぼう れんこん にんじん	538	19.1	27.3	2.3
3 火	キーマカレーライス 牛乳 バジルドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリー レーズン キャベツ きゅうり コーン	641	13.6	30.9	2.7
4 水	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 さつまもちと大豆の揚げ煮 こたま 小玉すいか	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さつまもち	にんにく しょうが キャベツ(じば) にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ すいか	689	13.3	26.5	2.3
5 木	ソース焼きそば 牛乳 中華スープ 冷凍みかん	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう とりにく	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら	にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ にら ねぎ みかん	495	17.1	26.4	3.7
6 金	麦ごはん 牛乳 つくね焼き 沢 煮焼 キャベツと小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とろろ みそ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	597	17.6	30.5	2.3
9 月	麦ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き みそ汁 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう しろすりごま	しょうが にんにく えのきたけ なめこ ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	544	17.9	30.4	2.9
10 火	練馬スパゲティ 牛乳 野菜ソテー りんごゼリー	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ベーコン アガー	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら	だいこん えのきたけ しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン りんごジュース	537	15.9	32.5	2.6
11 水	入梅献立 かりかり梅ごはん 牛乳 鶏肉の薬味焼き かみなり汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく とろろ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら しろごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも	かりかりめきざみ しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん	571	17.1	29.9	2.5
12 木	キャロットライス 牛乳 魚のオニオンソースがけ ポトフ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん バセリ キャベツ	521	18.4	26.1	2.3
13 金	じゃーじやんどうら どん 家 常 豆腐 丼 牛乳 トックススープ メロン	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ひまわりあぶら トック ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし セロリー こまつな メロン	653	16.8	30.6	2.9
17日(火)～20日(金)は70周年おめでとう献立です。								
17 火	70年前の給食再現メニュー コッペパン 牛乳 アジフライ 野菜スープ オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	567	20.1	36.5	3.4
18 水	10年前の開四小6月メニュー 麦ごはん 牛乳 かつおでんぶ しのだに 信田 かしたまみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ とりにく とろろ ひじき みそ たまご	こめ おおむぎ さとう スパゲティ かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん とうがん えのきたけ ほうれんそう	583	17.7	30.9	2.8
19 木	こきらちゃんメニュー ごまごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ お祝い汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう くじらになくと とりにく ヨーグルト	こめ くるごま しろごま かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん もやし ねぎ こまつな	576	20.4	22.5	2.2
20 金	伝統の饅頭メニュー からあげ 伝統の饅頭トースト 牛乳 ポークビーンズ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム だいず ベーコン	しょうパン バター グラニューとう あぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトかん しめじ	606	16.6	40.5	2.5
24 火	練馬じゃがいもの日 わかめごはん 牛乳 練馬じゃがいものそぼろ煮 野菜のおひたし	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな もやし キャベツ	514	14.8	21.9	2.8
25 水	沖縄県の料理 おきなわふう 沖縄 風 混ぜごはん 牛乳 アーサー汁 ちんすこう	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう とろろ あおさ みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ くるごま ラード	しょうが にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	562	14.1	27.7	2.2
26 木	コメッコポークカレー 牛乳 人参ドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ぎらめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	603	12.9	31.9	2.4
27 金	まーぼー どん 麻婆なす丼 牛乳 もやしのスープ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	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 もやし こまつな	538	15.7	31.4	2.6
30 月	絵本給食「スイミー」 スイミーちらしずし 牛乳 わかめスープ カラフルフルーツパンチ	あぶらあげ さけ たまご ぎゅうにゅう とりにく とろろ わかめ かんてん	こめ さとう あぶら くるごま やきふ しらたまだんご ジュース	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん えのきたけ たけのこ ねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん	620	17.4	23.7	2.5

※ 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19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	577	16.6	29.4	2.6	328	89	2.4	201	0.28	0.44	14	5.8
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	25	4.5以上