

令和8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 (%)
1 月	まごはん牛乳 めかじきのねぎみそ焼き すまし汁 五目きんぴら	ぎゅうにゅう かじき みそ とりにく とろふ ぶたにく		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにゃく		にんにく ねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん		547	20.0	26.7	2.4
2 火	混ぜ込みピビンバ牛乳 あさり入りワンタンスープ こま玉すいか	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あさり		こめ あぶら さとう ごまあぶら ウエーブワンタン		にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ すいか		579	14.3	27.4	2.3
3 水	なすとトマトのスパゲティ (粉チーズなし) 牛乳 パシルポテトソー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン		スパゲティ あぶら さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす		578	16.5	31.6	1.7
4 木	絵本給食「ははのはなし」 やまきたしゅうめし 山坂達者飯 牛乳 白玉団子汁 中華風 大根	ちりめんじゃこ だいず ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ		こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう しらたまだんご ごまあぶら		はくさい にんじん ねぎ こまつな だいこん きゅうり		590	15.2	25.0	2.4
5 金	キャロットライスクリームソースがけ 牛乳 野菜のガーリックソテー	とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ベーコン		こめ あぶら バター こむぎこ オリーブゆ		にんじん にんにく たまねぎ しめじ こまつな キャベツ コーン		570	13.7	36.5	2.0
8 月	まごはん牛乳 つくね焼き みそ汁 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ 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 しろすりごま		れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん しめじ こまつな キャベツ		594	17.4	30.2	2.3
9 火	ソース焼きそば 牛乳 わかめスープ メロン	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう とりにく わかめ		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 メロン		509	15.7	32.2	3.0
10 水	入梅献立 梅ゆかりごはん 牛乳 短冊いわしの甘辛揚げ 肉じゃが	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく		かりかりうめぎざみ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース		613	17.0	26.1	2.7
11 木	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 中華風コーンスープ (卵 入り)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく たまご		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが キャベツ (いっせいきゅうしよく) にんじん ビーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ コーン えのきたけ こまつな		578	16.7	28.2	3.1
12 金	ごはん 牛乳 鮭のにんにくみそ焼き 貝だくさん汁 すき昆布の煮物	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とろふ あぶらあげ さつまあげ こんぶ こうやどろふ		こめ ごまあぶら さとう		しょうが にんにく だいこん えのきたけ しめじ ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ		545	23.0	28.4	2.2
15 月	開校記念日給食 とりにく 鶏肉とごぼうのピラフ (バターなし) 牛乳 ポトフ ココアケーキ (乳・卵なし)	とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく とうにゅう		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう とうにゅうバター		にんじん ごぼう コーン にんにく たまねぎ キャベツ		638	13.2	27.5	1.7
17 水	コメッコポークカレー 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ レモン		618	13.4	33.3	2.4
18 木	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 さばの塩焼き あつあ 厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮	しらすほし ぎゅうにゅう さば あつあげ ぶたひきにく		こめ ごまあぶら さとう あぶら こんにゃく かたくりこ		えだまめ しょうが かぼちゃ にんじん ねぎ		654	20.0	37.6	2.4
19 金	まごはん牛乳 四味味噌豆腐 じゃがいもの中華炒め メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とろふ		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ビーマン メロン		613	16.9	26.0	2.4
22 月	練馬トマトー斉給食の日 黒砂糖コッパン牛乳 魚のオニオンソースがけ 練馬トマトとたまごのスープ 野菜ソテー	ぎゅうにゅう めばる とりにく たまご ベーコン		くろざとらパン あぶら さとう バター		たまねぎ パセリ にんにく トマト (いっせいきゅうしよく) こまつな キャベツ にんじん コーン		515	21.4	36.2	2.5
23 火	まごはん牛乳 鶏肉のごま汁かけ みそ汁 いかと大根の煮つけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ いか		こめ おおむぎ さとう かたくりこ しろごま		なす たまねぎ とうがん こまつな にんじん だいこん さやいんげん		579	18.4	31.2	2.6
24 水	ガバオライス 牛乳 もやしのスープ フルーツゼリー	ぶたひきにく とりにく だいず ぎゅうにゅう とりにく アガー		こめ おおむぎ あぶら さとう		にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン にんじん もやし こまつな ももかん パインアップルかん		584	19.0	27.0	2.6
25 木	カレーうどん 牛乳 チーズいももち	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ		うどん あぶら かたくりこ じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな		558	16.3	33.4	2.3
26 金	まごはん牛乳 焼きしゃもんの南蛮 漬け たんたんスープ 野菜炒め	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく とろふ みそ ぶたにく		こめ おおむぎ さとう あぶら ねりごま		ねぎ にんにく にんじん もやし えのきたけ キムチ(卵不使用) いらしょうが キャベツ こまつな		589	17.7	34.5	2.8
29 月	なごし 夏越ご飯 牛乳 もずくスープ 冷凍パイン	えび だいず ちくわ ぎゅうにゅう もずく とろふ		こめ きび あぶら こむぎこ かたくりこ さとう		たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ ねぎ たけのこ こまつな れいとらパイン		585	13.5	22.8	2.5
30 火	千葉県料理 ごんじゅう 牛乳 厚焼きたまご いわしのつみれ汁	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく たまご つみれ みそ		こめ あぶら さとう こんにゃく		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん ねぎ		614	18.1	36.6	2.9

※ 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

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	583	17.0	30.4	2.4	330	92	2.3	205	0.28	0.44	14	5.4
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