

令和6年

6月献立表

開進第四小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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)
3月	シーフードピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜スープ	ベーコン えび いか ギョウにゅう とりくに たまご		こめ あぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ にんにく キャベツ ごまつな		565	18.5	31.2	2.5
4火	五穀かみかみご飯 牛乳 いかの香味焼き わかめと生煮えん 沢煮焼 キャベツのじゃご炒め	歯と口の健康週間 かみかみ献立		ぎゅうにゅう いか みそ とりくに あぶらあげ ちりめんじゃこ		こめ もちごめ くるまい あかまい きび ごまあぶら じゃがいも あぶら		503	21.7	25.2	2.5
5水	ねぎチャーハン 牛乳 チンゲン菜のスープ こたま 小玉すいか	ぶたにく たまご ギョウにゅう とりくに		こめ ごまあぶら あぶら さとう		にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ セロリー たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ すいか		524	15.7	27.8	2.5
6木	揚げパン(きな粉) 牛乳 ポトフ 糸寒天サラダ	きなこ ギョウにゅう ウインナー ぶたにく かんてん		コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ごまつな		566	15.5	40.7	2.5
7金	豚肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 焼きししゃも みそ汁	ぶたにく あぶらあげ ギョウにゅう ししゃも みそ		こめ あぶら ごんにやく さとう		しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ごまつな		555	18.8	33.9	3.0
10月	麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき みそ汁 もやしのゆかり和え	入梅献立		ぎゅうにゅう いわし とらふ みそ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごんにやく		564	16.0	30.8	2.1
11火	わかめごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 キャベツのあさづけ	わかめごはんのちと ギョウにゅう とりくに あつあげ		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごんにやく さとう		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり		538	17.4	25.8	2.6
12水	ホイコーロー丼 牛乳 にらともやしのスープ	ねり丸キャベツ一斉給食		ぶたにく みそ ギョウにゅう とりくに とらふ		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		544	16.5	30.8	2.7
13木	ココアパン 牛乳 豆入り米粉のミルクシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりくに いんげんまめ なまクリーム		ココアパン あぶら じゃがいも こめ ごまあぶら さとう		たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ かぼちゃ きゅうり コーン		564	16.0	36.1	2.4
14金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目果汁 メロン	とりくに こうやどうふ ギョウにゅう だいず みそ		こめ あぶら さとう		しょうが にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん ほうれんそう ねぎ メロン		584	18.3	28.5	2.4
17月	四川豆腐丼 牛乳 野菜のナムル	ぶたにく とらふ ギョウにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし ごまつな		517	16.1	27.5	1.8
18火	麦ごはん 牛乳 おろし豆腐ハンバーグ みそ汁 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とりくに ぶたひきにく とらふ ひじき わかめ みそ ぶたにく		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごんにやく ごまあぶら		たまねぎ にんじん だいこん しめじ ごぼう れんこん		579	15.8	26.4	2.7
19水	チリビーンズライス 牛乳 キャベツのソテー	ぶたひきにく だいず ギョウにゅう ベーコン		こめ あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ ごまつな		542	15.4	28.2	1.7
20木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のみそ和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく みそ		こめ さとう あぶら じゃがいも ごんにやく		しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし ごまつな		539	13.4	22.5	2.1
21金	丸パン 牛乳 白身魚の黄金焼き 野菜スープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ベーコン		丸パン マヨネーズ(エッグフリー) ごむぎこ あぶら じゃがいも		コーン セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう		576	18.3	41.4	2.8
24月	麦ごはん 牛乳 さば文化干し 具だくさん汁 ビーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう さば とりくに		こめ おおむぎ じゃがいも あぶら		しょうが にんじん だいこん ねぎ ごまつな ほししいたけ にんにく ビーマン もやし		576	16.5	38.4	2.3
25火	コメッコポークカレー 牛乳 コーンサラダ	ぶたにく とうにゅう ギョウにゅう		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 もやし キャベツ ごまつな コーン		618	12.7	33.2	2.6
26水	麻婆なす丼 牛乳 中華風 大根	ぶたひきにく みそ ギョウにゅう		こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ころごま		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たら たけのこ ほししいたけ にんにく だいこん きゅうり		559	14.0	34.9	2.1
27木	五白うどん 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮 冷凍みかん	ぶたにく あぶらあげ ギョウにゅう だいず		うどん さつまいも かたくりこ あぶら さとう		にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ ごまつな みかん		633	15.7	27.3	1.9
28金	ソーヨー(沖縄 風炊き込みごはん) 牛乳 もずくスープ にんじんシリシリ	沖縄県の料理		ぶたにく こんぶ ギョウにゅう もずく とらふ たまご		こめ あぶら さとう オリーブゆ		511	17.2	28.4	2.3

※ 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	558	16.4	31.1	2.4	321	90	2.0	222	0.28	0.45	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