

令和7年



6月こんだて表



練馬第三小学校

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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	お赤飯 ジョア 和風ハンバーグ 土佐和え すまし汁	ジョア 豆腐 豚ひき肉 かつお節 とり肉 なると	アルファ化米 黒ごま パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ごねぎ キャベツ きゅうり 大根 小松菜	585	17.5	19.7	2.8
3 火	チャーハン 牛乳 華風きゅうり 豆腐と春雨のスープ	卵 焼き豚 なると 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	ねぎ にんじん グリンピース きゅうり 生姜 大根 小松菜	587	17.0	30.4	2.8
4 水	きなこあげパン 牛乳 くだもの(すいか) キャベツたっぷりポトフ	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー ひよこ豆	ミルクパン 油 グラニュー糖 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ キャベツ(地場) にんじん すいか	614	16.5	37.5	2.2
5 木	鶏そぼろ丼 牛乳 野菜のポン酢和え 味噌汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油	生姜 白菜 にんじん レモン キャベツ たまねぎ ほうれん草	609	17.7	31.8	2.6
6 金	ごはん 牛乳 魚の山賊焼き ごま和え 佃煮汁	牛乳 ソイ 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ にんじん さやいんげん れんこん ごぼう 大根 たけのこ ねぎ	567	19.9	24.6	2.6
9 月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 カレースープ あじさいゼリー	とり肉 牛乳 アガー 寒天	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく 生姜 キャベツ グリンピース ぶどうジュース	603	14.1	25.4	2.6
10 火	ごはん 牛乳 厚焼きたまご のり佃煮 貝だくさん味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 さつまい	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	612	17.4	29.9	2.9
11 水	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き キャベツの浅漬け 味噌汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油	生姜 キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ えのきたけ エリンギ 小松菜	615	16.1	31.6	2.6
12 木	タッカルグクス(うどん) 牛乳 タツリタン(鶏じゃが)	とり肉 牛乳	うどん 米油 ごま油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 白菜 たまねぎ 大根 しめじ キャベツ	536	18.7	34.8	2.4
13 金	ごはん 牛乳 キャベツと豚肉の味噌炒め ふわっと卵のコンソープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ビーマン コーン たまねぎ 小松菜	608	18.6	29.3	2.5
16 月	アップルトースト 牛乳 グリーンサラダ パンブキンポターージュ	牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 コーンスターチ 米油 砂糖 米粉	りんご缶 りんごジュース レモン キャベツ ブロッコリー 枝豆 コーン かぼちゃ たまねぎ バセリ粉	594	12.9	39.1	2.2
17 火	ひじきごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 呉汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ほっけ 大豆 みそ	米 もち米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん グリンピース 大根 たまねぎ 白菜	580	21.5	29.8	2.9
18 水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん ビーマン 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし	562	19.7	28.3	2.3
19 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんじん にんにく たまねぎ たら ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	618	16.8	30.7	2.1
20 金	ジャージャー麺 牛乳 サイダーボンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白すりごま 中華めん ジュース	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり みかん缶 パイナップル缶 桃缶 レモン	627	15.8	24.7	2.8
23 月	鶏茶漬け 牛乳 味噌サラダ みたらしだんご	とり肉 卵 のり 牛乳 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 白玉団子 片栗粉	干しいたけ たくあん ごねぎ もやし キャベツ にんじん コーン	627	15.6	23.4	2.4
24 火	照り焼きチキンバーガー 牛乳 フライドポテト 大こーんスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	丸パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 春雨	生姜 大根 にんじん コーン さやいんげん	580	17.7	41.9	2.8
25 水	ポークカレー 牛乳 福神漬け レモンドレッシングサラダ	豚肉 牛乳 まぐろ	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 福神漬 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	659	13.1	32.0	2.4
26 木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜の辛子和え 沢庵焼	牛乳 さば みそ 油揚げ 豚肉	米 砂糖	生姜 白菜 きゅうり 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	583	19.3	31.5	2.9
27 金	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風魚 ファイバーサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 しらたき 米油 砂糖 ごま油	白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり	583	19.1	30.7	1.9
30 月	ごはん 牛乳 ジャンボ餃子 中華和え 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 わかめ 豚肉 豆腐	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 春雨 米油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ たら きゅうり 白菜 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	641	15.6	31.3	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 (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	600	17.1	30.4	2.5	348	88	2.2	182	0.30	0.37	13	5.2
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

5月使用農作物産地

にんじん(徳島)	たまねぎ(北海道)	きゅうり(宮崎)	キャベツ(愛知)	こまつな(埼玉)	しょうが(高知)	長ねぎ(栃木)
じゃがいも(鹿児島)	ビーマン(茨城)	ごぼう(青森)	だいこん(千葉)	にんにく(青森)	アスパラ(栃木)	河内晩柑(愛媛)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、青森県産「まっしぐら」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク