



# 6月献立表



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			1食あたり (kcal)	エネルギー (%)
4 火	☆歯と口の健康週間 はちみつレモントースト 牛乳 ポークビーンズ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆			食パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖			レモン セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん			610	15.6
5 水	レンズ豆入りカレーライス 牛乳 かみかみサラダ	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 するめ			米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごジュース 大根 きゅうり			693	12.2
6 木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 野菜のからし和え わかめと油揚げのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ わかめ みそ			米 砂糖			生姜 小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ			584	17.9
7 金	昆布ごはん 牛乳 さつま芋と大豆の揚げ煮 うすくず汁	豚肉 油揚げ 昆布 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 かまぼこ わかめ 豆腐			米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 ごま			ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜			616	15.9
10 月	ごはん 牛乳 のりの佃煮 野菜のしらす和え 肉じゃが	牛乳 のり しらす干し 豚肉			米 砂糖 米油 じゃが芋 しらたき			キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ グリーンピース			617	15.4
11 火	丸パン 牛乳 キャベツ入りメンチカツ ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 とり肉 卵 ベーコン			丸パン 米油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 マカロニ			キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン			614	15.8
12 水	☆開校記念日献立 古代米 牛乳 魚のねぎみそ焼き 沢煮椀 あじさいゼリー	牛乳 さめ みそ とり肉 豆腐 寒天			米 黒米 砂糖			生姜 にんにく ねぎ 大根 にんじん えのきたけ 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ缶			570	20.3
13 木	四川豆腐丼 牛乳 中華春雨	豚肉 豆腐 牛乳			米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨			生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり			593	15.1
14 金	☆6年ごろの劇場 セサミパン 牛乳 アスパラのクリーム煮 わかめサラダ メロン	牛乳 とり肉 ハム わかめ			セサミパン マカロニ 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま			アスパラガス にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり メロン			640	15.9
17 月	山菜おこわ 牛乳 さばの塩焼き 吉野汁	とり肉 牛乳 さば かまぼこ			米 もち米 米油 砂糖 でん粉 こんにゃく 焼きふ			にんじん たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜			572	18.0
18 火	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ			米 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま			にんじん 干しいたけ たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ねぎ			622	15.2
19 水	☆練馬産キャベツの日 きなこトースト 牛乳 豆入りポトフ	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン 大豆			食パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ			597	16.2
20 木	キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ 小玉すいか	豚肉 牛乳 ベーコン とり肉 豆腐			米 麦 米油 砂糖 ごま でん粉 春雨 ごま油			にんじん 白菜キムチ ピーマン キャベツ ねぎ すいか			573	14.5
21 金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け いんげんのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あじ わかめ 豆腐 みそ			米 米油 でん粉 砂糖 ごま			たまねぎ ピーマン さやいんげん にんじん えのきたけ ねぎ			598	15.9
24 月	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜スープ さくらんぼ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン			米 麦 バター 米油 じゃが芋			たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ ピーマン さくらんぼ			595	14.9
25 火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目豆 さつま汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 昆布 油揚げ みそ			米 米油 砂糖 こんにゃく さつま芋			にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜			616	17.3
26 水	☆すずしろ学級宿泊学習1日目 スタミナキムチ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵			米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま トック			にんにく 生姜 白菜キムチ たまねぎ ねぎ もやし にら にんじん 大根 小松菜			625	15.6
27 木	☆すずしろ学級宿泊学習2日目 ごはん 牛乳 小魚のふりかけ じゃが芋のきんぴら煮 土佐和え	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 さつま揚げ			米 砂糖 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋			生姜 ごぼう にんじん さやいんげん 大根 きゅうり			670	13.9
28 金	☆すずしろ学級宿泊学習3日目 なすとトマトのスパゲティ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳			オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖			なす にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン			661	15.0

※ 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	614	15.8	29.0	2.6	330	91	2.2	255	0.41	0.50	29	4.4
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	20	5以上