⑥月　こんだてひょう

令和7年度 向山小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	ハヤシライス　ベーコンと野菜炒め ゆで空豆 1年生　空豆のさやむき	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン チンゲンサイ キャベツ もやし そら豆	640	14.8	30.5	1.9
3	火	○	山菜おこわ　もやしの甘みそ和え 根菜のみそ汁	豚肉 塩昆布 ★牛乳 みそ	米 大麦 もち米 砂糖 米油	にんじん 干ししいたけ ぜんまい わらび キャベツ もやし 小松菜 大根 れんこん ねぎ	538	15.8	29.1	2.3
4	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 新玉ねぎのスープ　オレンジゼリー 練馬区一斉給食　キャベツの日	豚肉 みそ ★牛乳 ベーコン アガー	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ピーマン コーン パセリ粉 オレンジジュース	642	14.8	30.3	2.5
5	木	○	ごはん　かむかむふりかけ ししゃものにんにくしょうゆ焼き キャベツと春雨の和風炒め ほうとう風みそ汁 骨貯金献立	★牛乳 塩昆布 ★かつお節 ★ししゃも 豚肉 みそ	米 白ごま 砂糖 米油 ごま油 春雨 じゃが芋 ほうとう	にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ かぼちゃ 小松菜	588	15.9	23.9	2.6
6	金	○	ねじりきなこあげパン コロコロ野菜のシチュー ベーコンと野菜のサラダ	きな粉 ★牛乳 とり肉 ベーコン	★ねじりパン 揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ ブロッコリー	671	15.0	46.5	2.4
9	月	○	ごはん　ぶた肉のしょうが炒め 野菜のごま和え　じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 砂糖 白すりごま じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 きゅうり	604	16.3	31.1	2.6
10	火	○	三角油あげのきつねうどん フルーツヨーグルト	豚肉 油揚げ ★牛乳 ★ヨーグルト	うどん 米油 砂糖 粉糖	干ししいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 たまねぎ ★パインアップル缶 みかん缶 ★桃缶	719	14.7	25.3	5.1
11	水	○	ごはん　いわしのかば焼き きゅうりの梅和え　のっぺい汁	★牛乳 ★いわし とり肉 油揚げ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 米油 里芋 白ごま ごま油 こんにゃく	もやし キャベツ 大根 きゅうり 練り梅 にんじん ねぎ	635	16.6	31.7	1.8
12	木	○	高野豆腐の野菜あんかけ丼 豆乳のコーンスープ	豚肉 高野豆腐 ★牛乳 ベーコン 豆乳	米 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん 干ししいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ にんにく コーン 小松菜	600	16.6	31.4	2.0
13	金	○	麦ごはん　のりの佃煮 野菜のおろし和え　大豆入り筑前煮	★牛乳 のり とり肉 大豆 ★さつま揚げ	米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たけのこ 大根 さやいんげん キャベツ きゅうり 小松菜 赤パプリカ	598	16.1	25.9	2.4
16	月	○	ちらし寿司　紅白すまし汁 米粉のココアマフィン 開校記念日お祝い給食	とり肉 のり ★牛乳 とりひき肉 豚ひき肉	米 砂糖 米油 片栗粉 米粉 はちみつ 粉糖	にんじん れんこん 干ししいたけ 大根 かんぴょう コーン 小松菜 ねぎ 生姜	686	14.9	29.8	2.3
18	水	○	とり飯　おかひじきのおかか炒め だご汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 ★牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 白玉粉 片栗粉	ごぼう にんじん おかひじき もやし 干ししいたけ 大根 ねぎ 小松菜	602	15.8	28.4	2.0
19	木	○	ごはん　カレーじゃこ ツナとねぎの卵焼き 野菜のゆかり炒め　かぼちゃのみそ汁	★牛乳 ★ちりめんじゃこ ★かつお節 ひじき ★まぐろ ★卵 厚揚げ みそ	米 白ごま 米油 砂糖	干ししいたけ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ かぼちゃ 小松菜	636	17.0	31.0	3.2
20	金	○	ごまごまトースト　ポークビーンズ パプリカ入りコーンサラダ	★牛乳 豚ひき肉 大豆	★食パン ★バター 黒ごま 白ごま グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖	セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ 赤パプリカ 小松菜 コーン	621	15.8	46.8	2.9
23	月	○	麦ごはん　あじのレモン揚げ キャベツの和風サラダ　かぶのみそ汁	★牛乳 ★あじ 海藻 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 米油	レモン キャベツ にんじん もやし 大根 かぶ かぶ(葉) きゅうり	570	17.8	28.4	2.9
24	火	○	カラフルキーマカレー ひじき入り大根サラダ　枝豆 3年生　枝豆のさやとり	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 ひじき	米 大麦 米油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン 赤パプリカ ピーマン 大根 もやし キャベツ 枝豆 じゃがいも	698	16.2	33.8	2.2
25	水	○	ごはん　鉄火みそ　五色煮 三色おかか炒め	★牛乳 みそ 大豆 豚肉 ★かつお節	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ コーン 干ししいたけ さやいんげん もやし 小松菜	589	15.4	26.4	2.0
26	木	○	ケチャップライスのチキンクリームかけ わかめとじゃこのサラダ	とり肉 豆乳 ★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ	米 米油 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく コーン ほうれん草 きゅうり キャベツ もやし	569	12.6	33.2	2.3
27	金	○	練馬スパゲティ　ジャーマンポテト すいか	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ウインナー	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 揚げ油 じゃが芋 米油	にんにく 大根 にんじん たまねぎ パセリ粉 すいか	648	15.8	33.1	2.3
30	月	○	中華丼　ビーフンの中華炒め	豚肉 ★えび ★いか 厚揚げ ★牛乳	米 米油 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく にんじん 赤パプリカ ピーマン 干ししいたけ たまねぎ 白菜 キャベツ チンゲンサイ 生姜 もやし	591	20.0	29.5	1.8

※給食回数20回　　※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。 *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は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海草や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

6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	622	15.9	31.4	2.5	329	90	2.2	223	0.3	0.45	19	6.5