

令和8年

6月献立表

向山小学校

実施日	曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	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)
1	月	きびごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え わかめと卵のスープ	★牛乳 あじ みそ 油揚げ とり肉 わかめ 豆腐★卵	米 きび 砂糖 白すりごま 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	580	20.5	29.0	2.3
2	火	きなこあげパン 牛乳 ココロ野菜のシチュー 根菜のペペロンチーノ炒め	きな粉 ★牛乳 とり肉 ベーコン	★ミルクパン 揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋 米粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン グリーンピースにんにく ごぼう れんこん 小松菜	682	14.8	42.5	2.2
3	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 野菜の土佐酢和え じゃが芋のみそ汁	★牛乳 豚肉 削り節 わかめ 油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	598	16.5	30.9	2.6
4	木	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ ししゃものんにく醤油焼き 野菜のうま煮 虫歯予防献立	★牛乳 ★ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布★ししゃも とり肉	米 白ごま 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ れんこん さやいんげん	570	17.9	23.4	2.5
5	金	ケチャップライスのチキンクリームかけ 牛乳 フレンチサラダ ゆでそら豆 1年生そら豆さやむき	とり肉 ★豆乳 ★牛乳	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	579	19.1	31.7	2.0
8	月	小松菜とじゃこのチャーハン 牛乳 ビーフンスープ あじさいゼリー	豚肉 ★ちりめんじゃこ ★卵 ★牛乳 ベーコン 寒天缶 アガー	米 麦 なたね油 ごま油 米油 じゃが芋 ビーフン 砂糖	にんにく 小松菜 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ ★ぶどうジュース	573	14.5	30.9	2.3
9	火	三角油揚げのきつねうどん 牛乳 いももち	豚肉 油揚げ ★牛乳	うどん 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	干しいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 たまねぎ	604	15.4	32.3	2.2
10	水	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 梅風味和え 田舎汁 入梅献立	★牛乳 いわし かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	生姜 きゅうり 大根 練り梅 にんじん たまねぎ 小松菜	620	16.3	29.5	2.5
11	木	練馬区産キャベツの回鍋肉丼 牛乳 春雨スープ 練馬区産キャベツ使用日	豚肉 みそ 大豆 ★牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 春雨	生姜 にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ しめじ チンゲンサイ	587	16.1	28.1	2.1
12	金	ごはん 牛乳 和風卵焼き 野菜のおかかいため みそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 ひじき ★卵 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 じゃが芋 砂糖 米油	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	600	17.3	30.9	2.3
15	月	豆腐とひき肉のあんかけ丼 牛乳 みそ汁 米粉のブルーベリーケーキ	豚ひき肉 豆腐 ★牛乳 油揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 はちみつ 米粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 ブルーベリー	661	14.3	29.5	2.5
16	火	コメッコハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ★牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 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 グリーンピース キャベツ コーン	621	12.2	27.2	2.2
18	木	とり飯 牛乳 おかひじきのいためもの だご汁 九州郷土料理	とり肉 油揚げ 刻み昆布 ★牛乳 かつお節 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 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	591	15.4	27.9	2.0
19	金	いちごジャムトースト 牛乳 レンズ豆のシチュー ツナサラダ	★牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ツナ	★食パン いちごジャム ★マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ きゅうり	594	14.7	39.1	2.4
22	月	カラフルキーマカレー 牛乳 ひじき入り大根サラダ 練馬区産玉ねぎ使用日	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 ひじき	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリーンピース コーン 大根 キャベツ	634	14.1	32.8	2.0
23	火	ゆかりごはん 牛乳 じゃが芋と厚揚げの煮物 野菜のおかか和え	★牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節	米 白ごま 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけほうれん草 キャベツ	572	16.0	26.6	1.9
24	水	練馬スパゲティ 牛乳 ココロサラダ りんごゼリー	ツナのり ★牛乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	にんにく 大根 にんじん きゅうり コーン りんごジュース	624	15.5	28.1	2.4
25	木	豚キムチ丼 牛乳 中華コンソープ	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ もやし にら にんじん コーン チンゲンサイ	604	16.0	30.1	2.6
26	金	ごはん 牛乳 モウカサメの東煮 三色野菜のからしあえ 吉野汁	★牛乳 もうかさめ とり肉 豆腐	米 揚げ油 でん粉 砂糖 ごま油	生姜 もやし 小松菜 にんじん にんにく たけのこ ねぎ	565	19.5	25.0	2.6
29	月	中華丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 ★いか ★えび ★牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	569	18.3	26.7	2.6
30	火	ガーリックライス 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 野菜たっぷりスープ	ベーコン ★牛乳 鮭	米 麦 米油 マヨネーズ じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	594	17.7	35.0	2.2

※ 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 (中学年)	601	15.9	30.5	2.3	326	89	2.2	211	0.28	0.44	14	6.3