

6月 こんだてひょう

令和6年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	○	きなこあげパン コロコロ野菜のシチュー ベーコンドレッシングサラダ	きな粉 ★牛乳 とり肉 ベーコン	★コッパン ★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	690	14.8	45.8	2.4
4 火	○	さんさい 山菜おこわ キャベツの甘みそあえ 肉と野菜のみそ汁	豚肉 塩昆布 ★牛乳 みそ	米 もち米 砂糖 米油	にんじん 干しいたけ ぜんまい わらび キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	512	15.5	26.7	2.4
5 水	○	ねりま 練馬キャベツのホイコーロー丼 しんたま 新玉ねぎのスープ とうりゅう 豆乳ゼリーブルーベリーソース	豚肉 みそ ★牛乳 ベーコン アガー 豆乳	米 米油 砂糖 じゃが芋 ブルーベリージャム	にんにく 生姜 にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン パセリ粉	620	14.3	29.3	2.7
6 木	○	キーマカレー ひじき入り大根サラダ ゆで空豆	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ひじき	米 大麦 米粉 米油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン ピーマン 大根 もやし キャベツ そら豆	633	14.7	31.6	2.0
7 金	○	ごはん さばのねぎみそ焼き にんじん 人参とこんにやくのごまいため じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 ★さば みそ わかめ 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにやく ★白すりごま じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 大根 小松菜 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	599	18.0	32.6	2.4
10 月	○	ごはん ぶた肉のしょうが炒め キャベツのごま酢あえ 大根と厚あげのみそ汁	★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 もやし 小松菜	610	16.9	32.5	2.7
11 火	○	さんかくあじ 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	干しいたけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 たまねぎ ★パイナップル缶 みかん缶 ★桃缶	690	13.9	23.5	5.1
12 水	○	ハヤシライス ベーコンと野菜いため	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 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	611	13.4	30.8	2.1
13 木	○	きびごはん 赤魚の煮付け 切り干し大根のごま炒め うち豆汁	★牛乳 ★赤魚 ベーコン 油揚げ みそ 打ち豆	米 きび 砂糖 片栗粉 米油 ★白すりごま じゃが芋	生姜 切干大根 にんじん ピーマン もやし 大根 ごぼう たけのこ 小松菜 ねぎ	574	19.0	24.5	2.2
14 金	○	ちらし寿司 紅白すまし汁 お祝いゼリー	とりもものり ★牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 寒天	米 砂糖 米油 片栗粉 ジュース	にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 かんぴょう コーン 小松菜 ねぎ 生姜 ぶどうジュース	591	16.7	29.1	2.1
18 火	○	ごはん きびなごの天ぷら キャベツと春雨の和風炒め なめこのみそ汁	★牛乳 ★きびなご 豆腐 油揚げ みそ	米 ★揚げ油 小麦粉 コーンスターチ 米油 ごま油 春雨 砂糖	キャベツ にんじん もやし 大根 えのきたけ なめこ ねぎ 小松菜	582	18.5	26.4	2.1
19 水	○	とり飯 おかひじきのおかかいため 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 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	602	15.8	28.4	2.0
20 木	○	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 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ コーン 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	569	14.6	25.1	2.0
21 金	○	コッパン 手作りりんごジャム パブリカ入りコーンサラダ グヤーシュ	★牛乳 豚肉 レンズ豆	★コッパン グラニュー糖 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	りんごジュース キャベツ 赤パブリカ 黄パブリカ 小松菜 コーン にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ トマトジュース	557	16.4	36.2	2.1
24 月	○	たくあんとお松菜のごはん いかと大根の煮付け じゃが芋のみそ炒め	★ちりめんじゃこ ★牛乳 豚肉 厚揚げ ★いか とり肉 みそ	米 米油 ★白ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	たくあん 小松菜 にんじん 大根 さやいんげん	640	23.3	30.4	2.5
25 火	○	みそラーメン ブロッコリーとポテトのサラダ メロン	みそ 豚肉 ★牛乳 ベーコン	中華めん 米油 じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ たら ブロッコリー ★メロン	578	17.4	34.4	3.0
26 水	○	ケチャップライスの子キンクリームかけ 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 コーン にんにく パセリ粉 きゅうり キャベツ もやし	570	12.8	33.2	2.3
27 木	○	昆布ごはん あじフライ キャベツサラダ けんちん汁	豚肉 昆布 ★牛乳 ★あじ 油揚げ	米 米油 砂糖 ★揚げ油 小麦粉 パン粉 こんにやく	生姜 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	610	18.0	29.4	2.4
28 金	○	きびごはん のりの佃煮 大豆入り筑前煮 野菜のおろしあえ	★牛乳 のり とり肉 大豆 ★さつま揚げ	米 きび 砂糖 米油 こんにやく 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 赤パブリカ	593	16.1	26.1	2.4

※給食回数19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、海藻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	602	16.3	30.4	2.5	336	89	2.2	225	0.30	0.45	18	6.7
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	0.4	0.4	25	4.5以上