

令和6年

6月献立表



旭町小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	かき揚げ丼 牛乳 豆腐と青菜のみそ汁 オレンジ	いか ちくわぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん こめこ さとう	コーン にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな オレンジ	563	14.2	25.7	2.5
4火	たくあん入りご飯 牛乳 ししやもの青のり焼き ごぼうと大豆の甘辛揚げ 根菜たっぷりみそ汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ししやも あおのり だいず とりにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら でんぷん あぶら さとう こんにやく さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	582	16.8	29.8	2.6
5水	チキンパエリア 牛乳 ねり丸キャベツのポトフ キャベーキ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん	635	13.0	29.9	2.0
6木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう でんぷん こめぬかあぶら ごまあぶら こんにやく	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん はくさい ねぎ	617	18.7	34.3	2.9
7金	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたひきにく	しょくパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな コーン あかピーマン にんじん	593	15.4	41.4	2.4
10月	いわしのひつまぶし 牛乳 野菜の梅かつお和え なめこ汁	いわし ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが こねぎ だいこん にんじん こまつな ねりうめ なめこ ねぎ	570	16.4	29.1	2.4
11火	ご飯 牛乳 カミカミ鶏つくね キャベツのみそドレサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	こめ でんぷん さとう しろごま こめぬかあぶら ごまあぶら さといも	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん	607	17.6	31.4	2.0
12水	ハヤシライス 牛乳 キャロットドレッシングのサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	621	13.7	31.9	1.9
13木	上海焼きそば 牛乳 じゃが芋の中華スープ ごろごろみかんゼリー	えび いか とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ アガー	こめぬかあぶら ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ こまつな みかんかん みかんジュース	596	16.1	31.6	2.5
14金	ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ねぎ こまつな	635	15.1	31.7	2.3
17月	ご飯 牛乳 鮭のごまつけ焼き ひじきと枝豆の炒り煮 キャベツと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ みそ	こめ しろごま こめぬかあぶら さとう	しょうが にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ えのきたけ ほししいたけ	543	21.0	27.5	2.1
18火	焼きカレーパン 牛乳 キャベツのクリームスープ オレンジ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく クリーム	ショートニングパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ グリンピース オレンジ	622	15.5	44.7	2.3
19水	むぎごはん 牛乳 厚焼きたまご わかめサラダ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご わかめ ぶたにく みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく	にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ こまつな	542	16.4	31.5	2.1
20木	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 キムチチゲスープ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン しょうが だいこん はくさい なら みかんかん キムチ(70不使用) パインかん ももかん	656	14.8	27.7	2.4
21金	カリカリ梅ごはん 牛乳 イカの唐揚げ 小松菜とえのきのおかか和え 塩豚汁	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ こめこ でんぷん あぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	かんそうかりかりうめ しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	561	17.2	28.9	2.7
24月	ご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き すき昆布の煮物 ひつつみ	ぎゅうにゅう あじ みそ こんぶ こうやどうふ さつまあげ とりにく	こめ さとう こむぎこ	しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな	584	19.9	21.1	2.6
25火	ビビンバ 牛乳 ビーフンスープ 冷凍みかん	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら ビーフン	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ ほししいたけ キャベツ みかん	615	15.4	32.9	2.2
26水	ご飯 牛乳 四川味噌豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ きくらげ	580	16.4	29.5	2.4
27木	かつおめし 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜の土佐漬	かつお ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし	こめ さとう こめあぶら こんにやく	しょうが こねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ	570	21.1	27.9	2.4
28金	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のパペロンチーノ炒め あじさいゼリー	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	スパゲティ オリーブゆ さとう カルピス	だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな ぶどうジュース	572	16.3	35.9	2.5

※ 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20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	593	16.5	31.3	2.4	337	93	2.3	203	0.25	0.44	16	5.4

※ 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。



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

せいけつ きつ きゅうしよく
清潔に気を付けて給食をしよう