

令和7年



6月献立表



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

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 (%)
3	火	キムチチャーハン 牛乳 広東スープ ひじきのピリッとサラダ	焼き豚 牛乳 豚肉 ひじき まぐろ缶	米 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨 片栗粉	にんじん ねぎ キムチ 生姜 たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ きゅうり	542	15.1	34.4
4	水	練馬キャベツの一齐給食 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 五目野菜スープ くだもの(さくらんぼ)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし なら さくらんぼ	609	17.6	27.9
5	木	ごはん 牛乳 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪の金平 肉団子入りみそ汁	牛乳 あじ 竹輪 鶏肉 みそ	米 小麦粉 片栗粉 米油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく ごぼう ねぎ にんじん れんこん 大根 キャベツ もやし 小松菜	568	18.5	28.4
6	金	練馬スパゲティ 牛乳 アップルソースサラダ ブルーベリーマフィン	まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 大根 キャベツ ブロッコリー にんじん りんご たまねぎ ブルーベリー	670	15.2	35.2
9	月	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ グリーンフレンチサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン	588	16.9	40.4
10	火	ごはん 牛乳 入梅の献立 いわしの蒲焼き 五目味噌汁 梅ドレッシングサラダ	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油	生姜 キャベツ きゅうり ねぎ にんじん もやし 練り梅 たまねぎ かぼちゃ 小松菜	608	15.3	32.3
11	水	グリーンピースごはん 牛乳 肉豆腐 かみかみサラダ	牛乳 豚肉 なた 豆腐 するめ	米 もち米 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖	グリーンピース たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり	613	18.1	30.0
12	木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 呉汁 キャベツの甘みそかけ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 みそ	米 パン粉 砂糖 米油 ごま油	たまねぎ 大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ	639	17.7	32.3
13	金	チキンカレー 牛乳 ごぼうチップサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ごぼう	688	11.9	35.6
16	月	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ 五目旨煮 和風サラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 さつま揚げ のり うずら卵 ちりめんじゃこ	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし	616	16.8	28.6
17	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 キャベツのレモン和え	牛乳 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖	生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン 大根 白菜 ほうれん草	570	15.0	33.3
18	水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	543	16.8	33.8
19	木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 沢煮椀 ごま和え	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま	生姜 大根 白菜 にんじん ごぼう たけのこ ねぎ 小松菜 もやし	604	18.1	30.4
20	金	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ワンタンスープ くだもの(小玉すいか)	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ なら すいか	628	16.4	26.4
23	月	コーンピラフ 牛乳 ハムと卵のキッシュ マカロニスープ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース ビーマン キャベツ パセリ	652	16.3	39.9
24	火	練馬じゃがいもの一齐給食 ごはん 牛乳 のりの佃煮 韓国風肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	597	14.9	27.9
25	水	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 いか 厚揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ	571	17.4	25.2
26	木	奄美の鶏飯 牛乳 キャベツのおかか和え さつま芋もち	鶏肉 卵 牛乳 かつお節	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	577	14.7	23.6
27	金	ミルクパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆	ミルクパン パン粉 米油 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 砂糖 マカロニ	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	592	20.8	40.1
30	月	ジャージャー麺 牛乳 中華サラダ フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米油 みずあめ	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 小松菜 干しいたけ にんじん 大根 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	650	15.3	27.0

※ 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	606	16.4	31.7	2.5	329	91	2.1	219	0.27	0.46	16	5.4