

令和5年



6月献立表



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

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 (%)
1	木	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	40.6
2	金	勝！カレー 牛乳 カントリーサラダ 紅白ゼリー	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 寒天	米 押麦 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター コーンフレーク はちみつ 砂糖 カルピス アセロラジュース	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	750	15.4	29.2
6	火	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ 五目旨煮 かみかみサラダ	牛乳 ひじき かつお節 うずら卵 さつま揚げ 鶏肉 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 ごま	ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ さやいんげん 切干大根 もやし きゅうり	602	15.8	29.0
7	水	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 ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン たまねぎ もやし なら さくらんぼ	619	17.4	27.5
8	木	ジャージャー麺 牛乳 春雨の中華和え フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 米油 ごま みずあめ	もやし きゅうり にんにく たまねぎ ねぎ 生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん キャベツ みかん缶 パイナップル缶 桃缶	664	15.0	27.0
9	金	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 五目みそ汁 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 もやし きゅうり ねぎ にんじん キャベツ 練り梅 たまねぎ かぼちゃ 小松菜	608	15.2	32.3
12	月	食パン パインクリーム 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン グラニュー糖 てん粉 バター 砂糖 米油 マカロニ オリーブ油	にんにく りんご パナップ缶 パイナップルジュース レモン たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜	564	19.0	40.9
13	火	グリーンピースごはん 牛乳 擬製豆腐 豚汁 くだもの(メロン)	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	グリーンピース にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 メロン	644	17.2	33.1
14	水	磯おこわ 牛乳 いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜のみそ汁	油揚げ 貝柱 いか あさり ひじき 昆布 大豆 牛乳 厚揚げ みそ わかめ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋	にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ	623	18.5	27.0
15	木	キムチチャーハン 牛乳 トック チョレギサラダ	焼き豚 牛乳 鶏肉 卵 のり	米 米油 砂糖 ごま ごま油 トック	にんじん ねぎ キムチ にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ 大根 とうな きゅうり もやし キャベツ りんご	582	15.6	32.5
16	金	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 ねぎ ごぼう にんじん れんこん 大根 キャベツ もやし 小松菜	593	17.4	31.4
19	月	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	638	17.8	32.3
20	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 沢煮焼 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	605	18.0	30.3
21	水	わかめごはん 牛乳 春巻き 中華風コンスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 春巻きの皮 米油 春雨 片栗粉 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ コーン 小松菜	620	15.4	28.6
22	木	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	671	15.3	35.1
23	金	ピピンバ 牛乳 ワカメスープ	豚肉 卵 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ ねぎ	512	16.6	33.4
26	月	奄美の鶏飯 牛乳 キャベツのおかか和え 大学芋	鶏肉 卵 牛乳 かつお節	米 米油 砂糖 さつま芋 みずあめ ごま	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	574	14.6	25.1
27	火	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 ピーマン コーン グリンピース キャベツ マッシュルーム パセリ粉	654	16.3	39.8
28	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ワンタンスープ	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 白菜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なら もやし	600	16.9	27.5
29	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 和風サラダ	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 のり ちりめんじゃこ	米 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし	607	18.3	29.4
30	金	衣笠うどん 牛乳 大豆と野菜のかき揚げ	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 大豆 いか 桜えび	うどん 片栗粉 米粉 米油	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん	641	18.7	40.0

※ 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 (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	617	16.7	32.0	2.6	336	94	2.3	228	0.27	0.46	15	5.2
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	0.40	0.40	25	4.5以上