

令和6年



6月献立表



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

実施日	日	曜	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 (%)		
4	火		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			
5	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 にんじん ピーマン 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			
6	木		ごはん 牛乳 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪のきんぴら 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 にんじん れんこん 大根 ねぎ キャベツ もやし 小松菜	591	17.4	31.5			
7	金		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	18.2	30.0			
10	月		ごはん 牛乳 入梅の献立 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 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	火		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			
12	水		キムチチャーハン 牛乳 トック チョコレートサラダ	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	580	15.7	32.6			
13	木		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 うずら卵 のり 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			
14	金		練馬スパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ 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			
17	月		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	571	16.5	32.3			
18	火		食パン パインクリーム 牛乳 鶏肉のバーベキューソース レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	食パン グラニュー糖 でん粉 バター 砂糖 米油	パイン缶 パインジュース りんご レモン にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	569	20.5	39.4			
19	水		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			
20	木		わかめごはん 牛乳 春巻き 中華風コーンスープ	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 たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ コーン 小松菜	618	15.5	28.7			
21	金		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 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			
24	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 大根 干しいたけ 小松菜 にんじん みかん缶 パイン缶 桃缶	649	15.3	27.0			
25	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 コーン マッシュルーム グリーンピース ピーマン キャベツ パセリ粉	652	16.3	39.9			
26	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 たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ なら もやし	599	17.0	27.5			
27	木		ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜のみそ汁 くだもの(小玉すいか)	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 すいか	593	16.9	24.4			
28	金		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 つば漬け 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	577	14.7	23.6			

※ 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19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	612	16.4	31.6	2.5	332	91	2.1	231	0.27	0.46	16	5.1