

令和6年

6月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	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 (%)	塩分 (g)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのごがねやき やさいのしょうがじょうゆ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ		ごめ さとう マヨネーズ		しょうが こまつな もやし にんじん なす たまねぎ さやえんどう		607	19.2	33.5	2.1
5	水	はるキャベツのガーリックパスタ ぎゅうにゅう オレンジケーキ しめじのスープ	いわし ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご とりもも		スパゲティ オリーブ油 ごめこ バター さとう ごめあぶら		にんにく たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん オレンジジュース ネーブル こまつな しめじ		647	13.8	35.1	2.4
6	木	しんしょうがごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ゆでやさいのこまつなドレッシング どさんこじる	ぎゅうにゅう さば とさかのり ぶたにく みそ		ごめ さとう かたくりこ あぶら ごめあぶら じゃがいも バター		しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな コーン ねぎ		620	17.3	33.7	1.9
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かいせんチゲ ゴマポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか えび とうふ みそ		ごめ おおむぎ ごめあぶら ごまあぶら じゃがいも しろすりごま		にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ にら キムチ		601	20.2	26.7	1.9
10	月	ななしょくピラフ ぎゅうにゅう ウインナーとアスパラのソテー マカロニのクリームに	えび ぎゅうにゅう ウインナー とり ベーコン いんげんまめ なまクリーム チーズ		ごめ おおむぎ バター ごめあぶら マカロニ こむぎこ		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかピーマン ピーマン アスパラガス パセリ		646	14.8	34.4	2.7
11	火	シナモントースト ぎゅうにゅう チリコンカルネ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ひよこまめ ぶたひきにく チーズ		しょくパン バター さとう ごめあぶら こむぎこ しょくぼん		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ アスパラガス		602	15.3	40.1	2.2
12	水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ くだもの (冷凍みかん)	ぶたにく いか えび あさり うずらたまご ぎゅうにゅう		ごめ ごめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら		にんにく にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ しょうが たけのこ にら みかん		619	15.5	30.1	2.3
13	木	ごまじゃごごはん ぎゅうにゅう とりのささみレモンソース ごみやさいのあえもの あおさじる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり とうふ みそ あおさ		ごめ しろごま ごめあぶら あぶら さとう じゃがいも		にんにく ねぎ レモン キャベツ こまつな みょうが しょうが しめじ にんじん		592	17.4	29.0	2.2
14	金	ターメリックライスのドライカレー ぎゅうにゅう マッシュポテト ジュリアンスープ	ひよこまめ ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン		ごめ ごめあぶら ざらめ こむぎこ じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ		629	14.9	23.2	2.0
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる くだもの (オレンジ)	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく		ごめ おおむぎ さとう ごめあぶら かたくりこ		しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん こまつな オレンジ		617	15.9	29.9	2.5
18	火	キャロットライス ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ バジルサラダ ヌードルスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム ぶたにく		ごめ ごめあぶら バター じゃがいも さとう スパゲティ		にんじん にんにく たまねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ こまつな		616	15.2	31.4	2.1
19	水	ニラそぼろどん ぎゅうにゅう やさいのさんしょくあえ じゃがいものみそしる くだもの (オレンジ)	ぶたひきにく ぎゅうにゅう かつおぶし みそ		ごめ むぎ ごめあぶら さとう でんぶん じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にら だいこん にんじん きゅうり レモン こまつな えのきたけ オレンジ		627	16.1	26.3	2.6
20	木	ふきごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ きりほしだいこんのごまサラダ なめこじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも たまご とうふ みそ		ごめ さとう こむぎこ パンこ あぶら ごめあぶら しろごま しろごま(ねり)		ふき きりほしだいこん こまつな にんじん なめこ みつば		667	16.9	37.5	2.8
21	金	ねぎしおチャーハン ぎゅうにゅう ツナにらたま レタススープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう まぐろかん たまご とりもも		ごめ ごめあぶら ごまあぶら さとう		ねぎ にんじん たけのこ きくらげ にら セロリー にんにく たまねぎ レタス		630	17.2	38.0	2.3
24	月	うめごはん ぎゅうにゅう ほっけのからあげ きゅうりとみょうがのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく		ごめ かたくりこ あぶら ごめあぶら じゃがいも さとう		うめ きゅうり もやし みょうが にんにく にんじん たまねぎ		629	14.9	28.3	2.2
25	火	チリミートライス ぎゅうにゅう パンキンサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう		ごめ バター ごめあぶら じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう マヨネーズ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん かぼちゃ コーン		761	13.2	28.4	1.8
26	水	けんちんうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ツナサラダ	とりもも けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわたまご あおのり まぐろかん		ごめあぶら こんにゃく うどん こむぎこ あぶら さとう		ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ らっきょうづけ		630	18.7	36.3	4.2
27	木	ごはん ぎゅうにゅう むしどりのごまだれかけ ごぼうサラダ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご		ごめ ごめあぶら さとう しろごま しろごま(ねり) ごまあぶら マヨネーズ かたくりこ		にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ キムチ にら		653	16.0	37.8	2.4
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ひじきのナムル くだもの (オレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ こまつな もやし オレンジ		634	17.6	32.5	1.6

※ 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	633	16.3	32.2	2.3	348	97	2.7	222	0.29	0.46	17	6.4
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

※5日は練馬区内の小中学校で、練馬区産のキャベツを使用した一斉給食が実施されます。