

令和8年

6月 献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食で補ってほしい食品
		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				
1 月	ごまきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ コーンサラダ あじさいゼリー	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー 寒天		コッペパン 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 カルピス		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり ぶどうジュース		618	14.0	きのこ類
2 火	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜のオイスターソース炒め かきたま汁	牛乳 さば 豚肉 とり肉 豆腐 卵		米 砂糖 米油 ごま油 片栗粉		ねぎ 生姜 キャベツ にんじん もやし にら 小松菜		581	20.2	芋類
3 水	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ 美生柑	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ		米 麦 米油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉		たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく ほうれん草 たけのこ えのきたけ ねぎ みしょうかん		587	15.9	乳類
4 木	ごまごはん 牛乳 豆腐春巻き 三色炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆		米 白ごま 米油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 じゃが芋		にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん もやし 小松菜 ねぎ		596	14.3	果物類
8 月	チャーハン 牛乳 バリバリサラダ ビーフンスープ	焼き豚 なたと 卵 牛乳 わかめ ひじき とり肉		米 麦 米油 ワンタンの皮 ビーフン		干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 たまねぎ 小松菜		570	14.7	豆類
9 火	フレンチトースト 牛乳 アスパラのクリーム煮 枝豆入りひじきサラダ	牛乳 卵 とり肉 ハム ひじき		食パン 砂糖 バター マカロニ 米油 じゃが芋 小麦粉 白ごま ごま油		アスパラガス にんじん マッシュルーム たまねぎ もやし きゅうり コーン 枝豆		615	16.6	魚介類
10 水	わかめごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 五色和え 具だくさんみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆		米 麦 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 じゃが芋		小松菜 もやし にんじん コーン キャベツ 大根 ごぼう ねぎ		607	16.9	きのこ類
11 木	ごはん 牛乳 練馬キャベツの回鍋肉 粟米湯 りんごゼリー ♪練馬産キャベツ一斉給食	牛乳 豚肉 みそ とり肉 卵 寒天		米 米油 ごま油 片栗粉 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ キャベツ (一斉給食) にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ りんご 缶詰 りんごジュース		600	14.3	小魚類
12 金	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 炒めナムル ミニトマト	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		干しいたけ にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にら もやし 小松菜 ミニトマト		570	17.1	乳類
15 月	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き ポテトサラダ むらこみ汁	牛乳 たら 卵		米 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉		コーン にんじん きゅうり たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜		563	17.0	種実類
16 火	カレー南蛮うどん 牛乳 豆かきんとう メロン	豚肉 牛乳 大豆		うどん 米油 片栗粉 砂糖 さつまいも 黒ごま		にんじん たまねぎ ねぎ メロン		609	15.6	卵類
17 水	麦ごはん 牛乳 小魚のふりかけ 真珠団子 塩もみ野菜 すまし汁	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚ひき肉 大豆 かまぼこ		米 麦 砂糖 白ごま 片栗粉 ごま油 もち米		生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ		589	16.6	果物類
18 木	えびピラフ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ 小玉すいか	えび 牛乳 とり肉		米 バター 米油 小麦粉		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ キャベツ コーン すいか		592	14.6	豆類
19 金	ごはん 牛乳 銀さわらのごまつけ焼き 小松菜のおかか炒め 豚汁	牛乳 銀さわら かつお節 豚肉 豆腐 みそ		米 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋		生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ		560	19.5	きのこ類
22 月	なすとツナのトマトスパゲティ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ 小平ブルーベリーヨーグルト ♪練馬産玉ねぎ一斉給食	まぐろ缶 みそ チーズ 牛乳 ヨーグルト		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ブルーベリージャム		パセリ にんにく にんじん たまねぎ (一斉給食) トマトピューレ トマト なす きゅうり もやし ブルーベリー		662	15.5	海藻類
23 火	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き ほうれん草とえのきのおかか和え けんちん汁	牛乳 まぐろ缶 卵 かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ		米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく		生姜 たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ		592	17.8	種実類
24 水	キャロットピーズごはん 牛乳 肉団子入りスープ のりじゃが	大豆 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 青のり		米 麦 ごま油 白ごま 白すりごま 片栗粉 春雨 じゃが芋 バター		にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜		564	16.6	魚介類
25 木	ごはん 牛乳 いかのカリント揚げ わかめサラダ レタススープ みかんゼリー	牛乳 いか わかめ とり肉 寒天		米 片栗粉 砂糖 米油 白ごま		生姜 きゅうり キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ レタス みかんジュース		605	16.5	芋類
26 金	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 さわら みそ とり肉 油揚げ		米 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉		生姜 にんにく ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ		568	19.1	小魚類
29 月	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ さくらんぼ	豚肉 牛乳		米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン さくらんぼ		649	12.2	卵類
30 火	ごはん 牛乳 さけのオニオンソース もやしのごまあえ 実だくさん汁	牛乳 鮭 とり肉 なたと 豆腐		米 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 白すりごま こんにゃく		たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜		588	18.6	海藻類

※ 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 (μgRAE)	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 (中学年)	595	16.3	32.0	2.3	334	93	2.1	218	0.27	0.45	15	5.6

※ 献立表の栄養量の記載について
日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。