

令和3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	火	きなご揚げパン 牛乳 ポトフ 野菜のピーナツ和え	きな粉 牛乳 ベーコン だいず		★コッペパン 大豆白絞油 上白糖 ジャがいも ★ピーナツ		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	606	15.6	果物	
2	水	ごはん 牛乳 豆腐春巻き 大根の糠マヨ 味噌汁	牛乳 ぶたひき肉 押し豆腐 油揚げ 米みそ だいず わかめ		米 おしむぎ もち米 大豆油 でん粉 ★春巻きの皮 ★薄力粉 ★すりごま マヨネーズ ジャがいも		にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん だいこん きゅうり こまつな ねぎ	681	12.6	卵類	
3	木	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ みそどれサラダ けんちん汁	牛乳 ★鶏卵 ★えび 木綿豆腐 米みそ 鶏肉 油揚げ		米 おしむぎ もち米 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 ごま油 さといも こんにゃく		たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんじん きゅうり ごぼう ねぎ	707	19.0	海草類	
4	金	スパゲッティポモドーロ 牛乳 フルーツサラダ	ベーコン ぶたひき肉 だいず ★粉チーズ ★牛乳		★スパゲティ半分 オリーブ油 大豆油 上白糖		にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	612	14.3	種実類	
7	月	ごまごはん 牛乳 まぐろのマリアソース 五色和え 豆乳スープ	★牛乳 まぐろ 鶏肉 豆乳		米 ★炒りごま でん粉 ★薄力粉 大豆白絞油 上白糖 三温糖 ごま油 ★ごま ジャがいも		しょうが トマトピューレ こまつな もやし にんじん ホールコーン キャベツ たまねぎ きょうな	629	18.5	小魚類	
8	火	ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 コーンともやしのサラダ	★牛乳 ぶたひき肉		米 おしむぎ もち米 ジャがいも 三温糖 でん粉 ★ごま ごま油		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ ホールコーン	632	12.0	豆類	
9	水	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き なりひらいんげんのソテー 豚汁	★牛乳 メルルーサ ★生クリーム 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 だいず		米 おしむぎ もち米 マヨネーズ ★パン粉 ★無塩バター 大豆油 板こんにゃく ジャがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン なりひらいんげん ごぼう だいこん ねぎ	712	18.3	卵類	
10	木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉肩 ★牛乳		米 おしむぎ 大豆油 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ糖 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご キャベツ ホールコーン	691	11.2	魚介類	
11	金	ひじきご飯 牛乳 肉団子入りスープ あじさいゼリー	ひじき だいず 鶏肉 油揚げ ★牛乳 ぶたひき肉 ★卵 木綿豆腐 粉寒天		米 おしむぎ 大豆油 つきこんにゃく 三温糖 でん粉 国産はるさめ ごま油 アセロラ ★カルピス 上白糖		にんじん グリンピース しょうが ねぎ 干しいたけ はくさい ぶどうジュース	600	20.8	乳類	
14	月	チキンライス 牛乳 イタリアンスープ タピオカフルーツ	鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ ★卵		米 米粒麦 ★有塩バター 大豆油 ★パン粉 ジャがいも 三温糖 タピオカパール		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ホールコーン こまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶	626	12.5	きのご類	
15	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バリバリサラダ	★牛乳 ぶたひき肉 米みそ 木綿豆腐 わかめ ひじき		米 おしむぎ もち米 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油 ★ワンタンの皮		干しいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ たら キャベツ きゅうり ホールコーン	636	15.2	果物類	
16	水	ごまごはん 牛乳 練馬キャベツの回鍋肉 粟米湯	★牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉 ★卵		米 ★炒りごま 大豆油 ごま油 でん粉		しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ クリームコーン チンゲンサイ	594	14.9	海藻類	
17	木	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 干草和え フルーツ白玉	鶏肉 油揚げ ★牛乳 ★卵		★冷凍うどん 大豆油 ごま油 でん粉 上白糖 冷凍白玉団子		にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし ほうれんそう パイン缶 黄桃缶 りんご缶	618	15.3	魚介類	
21	月	グラタンパン 牛乳 ミネストローネ フレンチサラダ	鶏肉 ★生クリーム ★ピザチーズ ★牛乳 豚肉		★丸パン 大豆油 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉 三温糖 ★シェルマカロニ		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ にんにく しょうがキャベツ トマト こまつな ホールコーン	657	14.1	種実類	
22	火	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	★牛乳 さわら ひじき ボンレスハム わかめ 米みそ だいず		米 おしむぎ もち米 上白糖 でん粉 ★炒りごま 大豆油 ごま油 ジャがいも		しょうが にんじん もやし きゅうり ホールコーン えだまめ キャベツ	664	18.0	卵類	
23	水	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め トマトスープ	★牛乳 豚肉 ★卵 鶏肉		米 おしむぎ もち米 大豆油 上白糖でん粉 ごま油		こまつな にんじん きくらげ たまねぎ トマト 青ピーマン	621	18.6	乳類	
24	木	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜と春雨のソテー オニオンスープ	★牛乳 ★ししゃも ★卵 ぶたひき肉 ベーコン		米 おしむぎ もち米 ごま油 大豆白絞油 ★薄力粉 国産はるさめ		しょうが こまつな もやし にんじん セロリー たまねぎ	622	14.5	きのご類	
25	金	キャロットビーンズご飯 牛乳 ABCスープ 桃ゼリー	だいず ★牛乳 鶏肉 粉寒天		米 ごま油 ★炒りごま ★ABCマカロニ 上白糖 もも果汁		にんじん たまねぎ こまつな キャベツ 黄桃缶	599	13.0	小魚類	
28	月	チャーハン 牛乳 チンゲン菜としめじのソープ フルーツヨーグルト	焼き豚 なんと ★卵 ★牛乳 鶏肉 木綿豆腐 ★ヨーグルト		米 米粒麦 大豆油 でん粉 ごま油 上白糖		干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース ぶなしめじ チンゲンサイ ミックスフルーツ	608	15.2	豆類	
29	火	ごはん 牛乳 魚のバーベキューソース アスパラのアーモンド和え 味噌汁	★牛乳 ホキ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず		米 おしむぎ もち米 大豆油 でん粉 上白糖 アーモンド 三温糖 ジャがいも		しょうが にんにく ねぎ りんご アスパラガス にんじん だいこん ごぼう こまつな	652	18.3	海草類	
30	水	えびピラフ 牛乳 コーンチャウダー さくらんぼ	★むきえび ★牛乳 ベーコン ★生クリーム		米 ★有塩バター 大豆油 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉		パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー クリームコーン ★さくらんぼ	632	13.5	種実類	

※ 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 (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	638	15.5	28.1	2.5	347	107	2.4	253	0.36	0.50	31	4.9
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