

令和4年

6月献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	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 (%)	食品群
		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 水	山菜おこわ 牛乳 ひきずり キャベツの甘みそがけ	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 とり肉 かまぼこ ★焼き豆腐 みそ		米 もち米 砂糖 米油 こんにやく ★焼きふ ★ごま油	にんじん 干しいたけ ぜんまい わらび 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜	590	17.7	果物類
2 木	ごまきなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ コーンサラダ	★きな粉 ★牛乳 とり肉 ウィナー		★コッパン 油 ★白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	580	15.0	卵類
3 金	麦ごはん 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 麦 ★白ごま 米油 こんにやく じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	564	19.6	きのこ類
6 月	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ あじさいゼリー	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★豆腐 わかめ 寒天		米 麦 米油 しらたき ★ごま油 砂糖 ★白ごま ★カルピス	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 ぶどうジュース	604	15.6	魚介類
7 火	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 米油 油 片栗粉 ★春巻きの皮 ★小麦粉 みそ 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	608	14.1	卵類
8 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 みそ とり肉 ★卵		米 ★白ごま 米油 ★ごま油 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	563	15.8	海藻類
9 木	しらす入りたくあんごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 野菜のからし和え	しらす干し ★牛乳 とり肉 ★厚揚げ		米 米油 ★白ごま ★ごま油 こんにやく 砂糖 片栗粉	たくあん 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ★さやいんげん 小松菜 もやし	570	18.0	乳類
10 金	なすとツナのトマトスバゲティ 牛乳 コールスローサラダ	まぐろ缶 みそ ★チーズ ★牛乳		★スバゲティ オリーブ油 米油 砂糖	パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ ★トマト なす キャベツ コーン	624	15.3	芋類
13 月	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 小松菜のごま酢あえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	★牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 みそ わかめ		米 米油 片栗粉 砂糖 ★白ごま じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん もやし 小松菜	574	16.0	きのこ類
14 火	チキンライス 牛乳 イタリンスープ タピオカフルーツ	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★チーズ ★卵		米 麦 ★バター 米油 ★パン粉 じゃが芋 砂糖 タピオカ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ★グリーンピース にんにく コーン 小松菜 ★バインアップル缶 ★桃缶 みかん缶	591	13.3	魚介類
15 水	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	★牛乳 あじ みそ とり肉 ★油揚げ		米 砂糖 ★白すりごま ★白ごま ★ごま油 こんにやく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ	564	19.6	海藻類
16 木	麦ごはん 牛乳 じゃごぶりかけ 肉じゃが わかめサラダ	★牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 わかめ		米 麦 砂糖 ★白ごま 米油 こんにやく じゃが芋	にんじん たまねぎ ★さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	606	17.4	豆類
17 金	黒砂糖パン 牛乳 マカロニの豆乳クリーム煮 枝豆入りコーンサラダ	★牛乳 とり肉 ★大豆 ★豆乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム		★黒砂糖パン 米油 じゃが芋 ★バター ★小麦粉 ★マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン ★枝豆	603	16.3	小魚類
20 月	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 とり肉		米 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油	小松菜 にんじん きくらげ たまねぎ ★トマト ピーマン	581	20.0	豆類
21 火	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル みかん杏仁ゼリー	豚ひき肉 ★大豆 みそ ★牛乳 寒天 ★生クリーム		★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 みかん缶	574	17.8	芋類
22 水	麦ごはん 牛乳 マーマレードチキン ごまポテト キャベツと豆腐のみそ汁	★牛乳 とり肉 ★油揚げ ★豆腐 みそ		米 麦 米油 マーマレード じゃが芋 ★白すりごま	生姜 にんにく にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜	583	19.3	きのこ類
23 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 豚ひき肉 ベーコン		米 油 ★小麦粉 米油 春雨 ★ごま油	生姜 小松菜 もやし にんじん セロリー たまねぎ	577	15.5	果物類
24 金	カレーライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	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 セロリー ★りんご キャベツ 小松菜	623	12.6	小魚類
27 月	ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 小松菜とえのきのおかか和え 呉汁	★牛乳 まぐろ缶 ★卵 かつお節 ★大豆 ★豆腐 みそ		米 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋	生姜 たまねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	598	17.0	種実類
28 火	えびピラフ 牛乳 コーンチャウダー さくらんぼ	★えび ★牛乳 ベーコン ★生クリーム		米 ★バター 米油 じゃが芋 ★小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー コーン さくらんぼ	592	14.5	卵類
29 水	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ピーマンともやし炒め かきたま汁	★牛乳 鮭 みそ とり肉 ★豆腐 ★卵		米 麦 ★マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん もやし ピーマン 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 小松菜	577	20.3	種実類
30 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 真珠団子 五目汁	★牛乳 のり 豚ひき肉 ★大豆 豚肉 ★豆腐 かまぼこ		米 麦 砂糖 片栗粉 ★ごま油 もち米	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	610	16.8	乳類

※ 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22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 基準値	589	16.7	30.7	2.4	352	91	2.4	229	0.28	0.45	15	6.0

※ 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。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。