

令和7年

6月献立表

石神井小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 火	米粉のハッシュドライス ★牛乳 アスパラ入りサラダ メロン	ぶたにく レンズまめ ★牛乳	こめ こめぬかあぶら さとう ざらめ こめこ	たまねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュルーム にんじん トマト ピーUPLE アスパラガス キャベツ こま つな りんご メロン	556	14.8	25.1	1.7
4 水	ごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ★じゃこサラダ	★牛乳 ぶたひきにく ★ちりめんじゃ こ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さと う かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいん げん キャベツ こまつな	538	15.2	26.6	1.9
5 木	★きなこ揚げパン ★牛乳 ワントンスープ カラフルポテト	きなこ ★牛乳 レンズまめ ぶたひきに く	あぶら ★ミルクパン グラニューとう ごまあぶら ワントンのかわ じゃがい も マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん はくさい もやし ねぎ にら しょうが にんにく コーグルパース	623	14.1	40.3	2.6
6 金	ごはん ★牛乳 ★鯖のカレー焼き ★おかか和え 五目汁	★牛乳 ★さば とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら ちくわぶ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん はくさい こまつ な	538	19.9	33.3	1.9
9 月	スタミナ焼肉丼 ★牛乳 ★青梗菜スープ かんきつ(河内晩柑)	ぶたにく ★牛乳 あつあげ ★かまぼこ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが えのきたけ チンゲ ンサイ かわちばんかん	553	16.8	29.3	2.1
10 火	～入梅(6/11)～ 梅わかめご飯 ★牛乳 ★豆腐の真砂焼き ★どさんこ汁	わかめごはんのもと ★牛乳 とりひき にく とうふ ひじき ★たまごぶたにく だいず みそ	こめ しろごま かたくりこ さとう こ めぬかあぶら じゃがいも ★バター	うめぼし しょうが にんじん たまねぎ にんにく コーン ねぎ	557	18.3	30.9	2.3
11 水	～練馬キャベツの日～ ★練馬キャベツのチキンクリームスパゲ ティ(豆乳) ★牛乳 じゃがいものコロコ ロサラダ バインゼリー	とりにく とうにゅう ★パルメザン チーズ ★クリーム ★牛乳 アガー	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶ ら こむぎこ ★バター じゃがいも は ちみつ さとう	にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん キャベツ パセリ きゅうり コーン バインアップルジュース	546	15.6	31.2	1.5
12 木	ごはん ★牛乳 ★かつおでんぶ ★千草焼き ちゃんご風汁	★牛乳 ★かつおぶし とりにく ひじき だいず ★たまご あつあげ みそ	こめ さとう しろごま ごまあぶら こ めぬかあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょ うが にんにく ごぼう しめじ はくさ い こまつな	579	19.5	34.5	2.3
13 金	ごはん ★牛乳 ★アジのねぎ味噌焼き ごまポテト 沢煮椀	★牛乳 ★あじ みそ ぶたにく あぶら あげ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) しろす りごま こめぬかあぶら	しょうが ねぎ ごぼう だいこん にん じん ほししいたけ こまつな	528	19.8	29.7	2.0
16 月	ごはん ★牛乳 鶏の西京焼き ★えのき和え すまし汁(ひらたけ)	★牛乳 とりにく みそ ★かつおぶし とうふ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶ ら やきふ	キャベツ にんじん こまつな えのきた け ひらたけ ねぎ	514	18.8	30.3	1.8
17 火	★親子丼 ★牛乳 ピリ辛きゅうり ★チーズ入りいもち	とりにく ★たまご ★牛乳 ★チーズ	こめ むぎ さとう こんにゃく かたくり こ ごまあぶら じゃがいも しらたま こ ★バター	にんじん たまねぎ グリンピース きゅ うり	541	16.1	29.8	1.8
18 水	★カレーピラフ ★牛乳 揚げじゃがサラダ ★ベビーチーズ	ぶたひきにく ウインナー ★牛乳 ★ チーズ	こめ むぎ オリーブゆ ★バター あぶ ら じゃがいも こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム ピーマン コーン キャベツ こ まつな	530	14.1	37.2	2.1
19 木	鶏ごぼうご飯 ★牛乳 ★さわらの塩こうじ焼き ばち汁(兵庫:素麺入り汁)	とりひきにく あぶらあげ ★牛乳 ★さわら とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう そ うめん・ひやむぎ	ごぼう にんじん さやいんげん ほしし いたけ だいこん こまつな	526	22.1	34.7	2.5
20 金	ジャージャー麺 ★牛乳 ★きらきらフルーツパンチ	みそ ぶたひきにく ★牛乳 かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあ ぶら さとう かたくりこ しろすりごま ジュース	きゅうり もやし ねぎ にんにく しょ うが ほししいたけ たけのこ にんじん ももかん、りんごかん、ようなしかん ★ナタデココかん レモン	601	15.5	30.0	2.6
23 月	★チリビーンズライス ★牛乳 ハニードレッシングサラダ オレンジゼリー	ベーコン ぶたひきにく だいず ★チー ズ ★牛乳 アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こ むぎこ ★バター はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーUPLE トマトジュース キャベツ こ まつな きゅうり オレンジジュース	604	15.2	29.2	1.9
24 火	ゆかりごはん ★牛乳 塩麴つくねバーグ 白玉団子汁	★牛乳 とりにく とうふ	こめ きび かたくりこ さとう こめぬ かあぶら じゃがいも しらたまだんご	たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん だいこん こまつな	534	19.4	21.6	2.4
25 水	ごはん ★牛乳 肉豆腐 レモン和え	★牛乳 ぶたにく やきとうふ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さと う	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ え のきたけ さやいんげん キャベツ しめ じ こまつな レモン	518	18.0	30.6	1.8
26 木	～練馬じゃがいもの日～ ★胚芽パン ★牛乳 ★練馬じゃがいもの ピザポテト 小松菜のサラダ	★牛乳 とりにく ウインナー ★チーズ	★はいがパン じゃがいも こめぬかあ ぶら さとう	にんにく たまねぎ トマトピューレ ト マトかん コーン にんじん キャベツ こまつな きゅうり	531	18.7	35.1	2.3
27 金	ごはん ★牛乳 ★ししゃもフライ 小松菜のからし和え すまし汁(わかめ・豆腐)	★牛乳 ★ししゃも ★たまご とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう こめぬかあぶら	キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ	532	15.9	31.6	2.1
30 月	豚ニラキムチ丼 ★牛乳 春雨スープ 小玉すいか	ぶたにく ★牛乳 とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう し ろごま しろすりごま かたくりこ ごま あぶら はるさめ	にんにく しょうが もやし にんじん キムチ にら はくさい すいか	541	15.5	28.3	2.0

※ 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20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	551	17.2	31.1	2.1	328	83	2.1	195	0.27	0.46	15	5.4