

令和8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 (%)
1 月	★ココアパン(うず巻) ★牛乳 ★ビザポテト ★ツナドレサラダ	★牛乳 とりにく ウインナー レンズまめ ★チーズ ★まぐろ		★ココアパン ジャがいも ごめぬかあ ぶら さとう ごまあぶら		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 きゅうり		573	17.5	36.8	2.1
2 火	ごはん ★牛乳 ★野菜とじゃこのふりかけ ★切干大根入り卵焼き みぞれ汁	★牛乳 ちりめんじゃこ とりひきにく ★たまご とうふ かまぼ こ		ごめ ごまあぶら さとう ★ごま ごめぬかあぶら かたくりこ		のぎわな にんじん たまねぎ ほししい たけ きりぼしだいこん えのきたけ だ いこん ねぎ ごまつな		574	18.9	30.9	2.4
3 水	ごはん ★牛乳 肉豆腐 揚げじゃがサラダ	★牛乳 ぶたにく やきとうふ		ごめ ごめぬかあぶら こんにやく さと う あぶら ジャがいも		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 ごまつ な		574	16.9	32.8	2.0
4 木	～練馬キャベツの日～ ねりまキャベツの回鍋肉丼 ★牛乳 パンサンスー ★メロン	ぶたにく レンズまめ みそ ★牛乳		ごめ むぎ ごめぬかあぶら さとう かた くりこ はるさめ ごまあぶら		キャベツ (いっせいきゅうしょく) に んじん ピーマン ねぎ ほししいたけ た まねぎ にんにく しょうが もやし ごま つな ★メロン		586	15.9	26.7	2.0
5 金	鶏ごぼうご飯 ★牛乳 ★鮭の塩こうじ焼き 沢煮椀	とりひきにく あぶらあげ ★牛乳 ★さけ ぶたにく		ごめ むぎ ごめぬかあぶら さとう		ごぼう にんじん さやいんげん だいこ ん ほししいたけ ねぎ ごまつな		562	20.3	37.2	2.4
8 月	★ナン ★牛乳 ★キーマカレー ★和風ポテトサラダ パインゼリー	★牛乳 ぶたひきにく だいたず レンズ まめ ★チーズ 豆乳入りホイップ のり アガー		★ナン ごめぬかあぶら ごめこ ジャが いも ごまあぶら さとう ★しろすりご ま		にんにく しょうが マッシュルーム た まねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレ キャベツ きゅうり パインアップル		563	16.1	31.2	2.4
9 火	～入梅(6/11)メニュー～ ★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 だいたず みそ		ごめ ★しろごま かたくりこ さとう ご めぬかあぶら ジャがいも ★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		579	18.3	30.8	2.5
10 水	ごはん ★牛乳 鶏のにんにく味噌焼き 春雨サラダ ★かきたまわかめ汁	★牛乳 とりにく みそ とうふ ★たまご わかめ		ごめ さとう かたくりこ はるさめ ごめ ぬかあぶら ごまあぶら		にんにく ねぎ もやし にんじん ほうれ んそう たまねぎ えのきたけ		567	18.5	31.4	2.4
11 木	～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 ★じゃこサラダ ★冷凍みかん	とりにく とうにゅう ★パルメザン チーズ 豆乳入りホイップ ★牛乳 ちり めんじゃこ		スパゲティ オリーブ油 ごめぬかあぶ ら とうにゅうバター ごむぎこ さとう ごまあぶら ★しろごま		にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん キャベツ (いっせいきゅうしょ く) パセリ ごまつな ★みかん		550	17.4	31.4	1.6
12 金	ごはん ★牛乳 ソイの照りマヨ焼き ★野菜のごま和え ジャがいもと根菜の味噌汁	★牛乳 めばる あぶらあげ みそ		ごめ マヨネーズ (卵なし) さとう ★ しろすりごま ごめぬかあぶら ジャが いも ごまあぶら		しょうが にんにく もやし キャベツ に んじん ごぼう だいこん ごまつな		547	18.0	29.9	2.2
15 月	★ジャージャー麺 ★牛乳 ★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 ごめぬかあぶら 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 みかんかん ★シロップ レモン		619	15.5	29.8	2.5
16 火	★他人丼(豚肉の卵とじ丼) ★牛乳 あさりのカリッとサラダ 絹さやのみそ汁	ぶたにく ★たまご ★牛乳 あさり あぶらあげ みそ		ごめ むぎ ごめぬかあぶら こんにやく さとう あぶら かたくりこ ごめこ ごま あぶら		にんじん たまねぎ グリッピース しょうが キャベツ ごまつな コーン にんにく ねぎ だ いこん えのきたけ さやえんどう		636	16.5	34.5	2.6
17 水	★チリピーンズライス ★牛乳 グリーンサラダ ★冷凍黄桃ハーフ(加熱済み果物)	ベーコン ぶたひきにく だいたず ★チー ズ ★牛乳		ごめ むぎ ごめぬかあぶら さとう ごむ ぎこ とうにゅうバター		にんにく たまねぎ にんじん トマト ピューレ トマトジュース キャベツ ご まつな きゅうり ★れいとうおうとう		627	15.2	29.0	2.0
18 木	～6年生こころの劇場～ ごはん ★牛乳 さばの味噌煮 磯辺和え すまし汁(わかめ・豆腐)	★牛乳 さば みそのり とりにく とうふ あぶらあげ わかめ		ごめ さとう ごまあぶら ごめぬかあぶ ら		しょうが にんじん キャベツ ごまつな だいこん えのきたけ ねぎ		560	19.8	33.8	2.3
19 金	ゴロゴロチャーシューの炒飯 ★牛乳 ★わかさぎのカレー揚げ 白玉中華スープ	ぶたにく やきぶた ★牛乳 ★わかさぎ とりにく		ごめ むぎ ごめぬかあぶら ごまあぶら あぶら かたくりこ ごめこ しらたまだ んご		ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな しょ うが にんにく えのきたけ はくさい チ ンゲンサイ		569	17.7	31.2	2.6
22 月	★パニラシュガートースト ★牛乳 鶏肉のポトフ(カレー風味) ★ココロサラダ	★牛乳 とりにく レンズまめ だいたず		★しょくパン ★バター さとう ごめぬかあぶら ジャがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ★りんご		551	16.8	41.7	2.4
23 火	★ブルコギ丼 ★牛乳 華風あえ トックスープ	ぶたにく レンズまめ ★牛乳 とりにく		ごめ むぎ ごめぬかあぶら さとう かた くりこ ごまあぶら トック		にんにく しょうが たまねぎ ★りんご にんじん キャベツ もやし たら きゅう り だいこん ほししいたけ はくさい		608	16.1	26.3	2.6
24 水	～練馬ジャがいもの日～ ごはん ★牛乳 練馬ジャがいもそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ	★牛乳 ぶたひきにく レンズまめ あぶらあげ		ごめ ごめぬかあぶら ジャがいも (いっせいきゅうしょく) さとう か たくりこ ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ さやいん げん キャベツ ほうれんそう		575	15.2	27.9	1.8
25 木	ごはん ★牛乳 さわらのねぎ味噌焼き ★ごまポテト すまし汁(わかめ・厚揚げ・かまぼこ)	★牛乳 さわら みそ とりにく あつあげ かまぼこ わかめ		ごめ さとう かたくりこ ジャがいも マ ヨネーズ (エッグフリー) ★しろすり ごま ごめぬかあぶら		にんにく ねぎ たまねぎ にんじん えの きたけ		562	19.0	31.1	2.0
26 金	豚肉と大豆ミートのそぼろ丼 ★牛乳 ★アスパラ入りサラダ ★ごまキムチ汁	ぶたひきにく だいたず ★牛乳 とうふ みそ		ごめ むぎ ごめぬかあぶら さとう ごま あぶら ジャがいも ★しろごま ★しろ すりごま		しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ たら アスパラ にんじん キャベツ ごまつな ★ りんご ごぼう だいこん かつ		573	16.2	29.8	2.2
29 月	～6年生移動教室～ きびゆかりごはん ★牛乳 塩麴つくねバーグ 夏野菜の豚汁	★牛乳 とりにく とうふ ぶたにく あつあげ みそ		ごめ きび かたくりこ さとう ごめぬか あぶら ごまあぶら		たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ スズキーニ あかピーマン き ピーマン オクラ		597	18.6	33.0	2.5
30 火	～6年生移動教室～ ごはん ★牛乳 ニシンの唐揚げ ★切干大根の炒め物 冬瓜のみそ汁	★牛乳 にしん あぶらあげ みそ		ごめ あぶら ごまあぶら ごめこ かた くりこ ごめぬかあぶら さとう ★しろす りごま		しょうが にんにく にんじん きりぼし だいこん さやいんげん とうがん たま ねぎ えのきたけ		615	16.8	35.0	2.4

※ 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

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材

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	580	17.3	31.9	2.3	333	89	2.3	193	0.28	0.45	15	5.8