

令和6年

6月献立表

石神井小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量 (kcal)	だし
		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			
3月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 パリパリサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★こうやど うふ		こめ こめぬかあぶら さとう じゃがい も ワンタンのかわ あぶら はちみつ		たまねぎ にんじん さやいんげん キャ ベツ こまつな		527	かつお
4火	★みそラーメン ★ぎゅうにゅう 大学芋	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめぬかあぶら あぶら さつまいも さとう みずあめ くるごま		にんにく しょうが ★もやし にんじん たまねぎ には はくさい ねぎ ヨー		628	とり ぶた
5水	練馬キャベツの回鍋肉丼 ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ かんきつ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とり く わかめ ★とうふ		こめ こめぬかあぶら さとう かたくり こ しろごま		キャベツ 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 こまつな かんきつ		513	とり
6木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★銀さわらの味噌焼 ★野菜の薬味和え ★厚揚げと小松菜のお吸い物	★ぎゅうにゅう ★ぎんさわら みそ ぶ たにく ★あつあげ		こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) さとう しろごま ごまあぶら		にんにく パセリ ★もやし にんじん キャベツ こまつな しょうが ねぎ えの きたけ		512	こんぶ かつお
7金	★ポークストロガノフ ★ぎゅうにゅう ★ブロッコリーとコーンのサラダ マンゴーゼリー	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう アガー		こめ こめぬかあぶら ★バター こむぎ こざらめ さとう		にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム トマトピューレ グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり コー ン ★りんご オレンジジュース		565	ぶた
10月	梅わかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★豆腐の真砂焼き ★どさんご汁	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ひじき ★たま ご ぶたにく みそ		こめ しろごま こめぬかあぶら かたく りこ さとう じゃがいも ★バター		うめぼし しょうが にんじん たまねぎ コーン ねぎ		518	かつお
11火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鶏肉のバーベキューソース焼き 粉ふき芋 白いんげん豆と野菜のスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いら んげんまめ		こめ さとう じゃがいも こめぬかあぶ ら		たまねぎ しょうが ★りんご にんじん キャベツ こまつな		512	とり
12水	★混ぜ込みビビンバ ★ぎゅうにゅう トックスープ	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅう にゅう とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック		にんにく しょうが にんじん ★もやし ほうれんそう ほししいたけ だいこん はくさい		497	とり しいたけ
13木	★菜飯 ★ぎゅうにゅう ★豆腐とツナの揚げ餃子 中華スープ	★ぎゅうにゅう ★まぐろ ★とうふ と りにく		こめ しろごま ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら こめ ぬかあぶら		キャベツ ねぎ にんにく しょうが にん じん はくさい チンゲンサイ		521	とり
14金	★レモンシュガートースト ★ぎゅうにゅう カレー風味のキャベツポトフ ★メロン1/16	★ぎゅうにゅう とりにく		★しよくパン さとう マーガリン こめ ぬかあぶら じゃがいも		レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ★メロン		500	とり
17月	スタミナ焼肉丼 ★ぎゅうにゅう 中華風きゅうり ★ソフール 元氣ヨーグルト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ヨーグル ト		こめ さとう こめぬかあぶら 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 きゅうり		537	ー
18火	★こぎつねご飯 ★ぎゅうにゅう ★千草焼き(卵焼き) みそけんちん汁	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅう にゅう ひじき ★たまご とりにく みそ		こめ こめぬかあぶら さとう こんにや く じゃがいも ごまあぶら		にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼ う だいこん ねぎ		583	かつお
19水	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ミネストローネ	ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら ★バター じゃが いも さとう マカロニ		にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが セロリー キャベツ トマトピューレ トマトパセリ		457	とり
20木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鯖のカレー焼き ★大根とジャコのサラダ ★沢煮椀	★ぎゅうにゅう ★さば ★ちりめん じゃこ ぶたにく ★あぶらあげ		こめ ごまあぶら さとう		にんにく しょうが だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな		514	とり
21金	★スパゲティミートソース ★ぎゅうにゅう ★バジルサラダ 小玉すいか1/16	ぶたひきにく ★パルメザンチーズ ★ ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶ ら さとう ★バター		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャ ベツ コーン ★もやし すいか		597	ー
24月	★とうもろこしごはん ★ぎゅうにゅう ★照り焼きチキンハンバーグ 五目汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひ きにく ★とうふ ★たまご とりにく		こめ ★バター パンこ かたくりこ こめ ぬかあぶら ちくわぶ		コーン たまねぎ しょうが にんにく だ いこん にんじん はくさい ねぎ		513	かつお こんぶ
25火	★きんぴらチーズバーガー ★ぎゅうにゅう 鶏肉と野菜のスープ ★パセリポテト	とりひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく		★まるパン こめぬかあぶら しらたき さとう じゃがいも ★バター		にんじん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ こまつな パセリ		488	とり
26水	タッカルビ丼 ★ぎゅうにゅう ★あさりと厚揚げのスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう あさり ★あ つあげ		こめ こめぬかあぶら さとう さつまい も かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン には		551	とり
27木	★あじの蒲焼き丼 ★ぎゅうにゅう ★切干大根のサラダ 豚バラ肉とキャベツのみそ	★あじ ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		こめ あぶら かたくりこ さとう しろご ま ごまあぶら しろすりごま こめぬか あぶら		きりぼしだいこん にんじん ★もやし きゅうり ごぼう キャベツ ねぎ		571	かつお
28金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★肉豆腐 青菜のサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ハ ム		こめ こめぬかあぶら しらたき 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 こまつ な きゅうり		504	かつお

※ 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

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	530	16.7	32.0	2.3	311	78	2.0	197	0.25	0.43	14	4.4

※ 栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています