

令和7年

6月献立表

石神井東小学校

実施日	日 曜	献 立 名	牛乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	とうきびご飯 唐草焼き ★1そら豆の塩ゆで 豆腐とえのきの汁物	○	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ ひじき ぶたにく みそ こんぶ	せいはくまい もちこめ きび しろごま こめあぶら さとう	コーン ほししいたけ ほうれんそう ねぎ そらまめ キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ こまつな	591	19.2	30.2	2.6
3	火	麦ご飯 白身魚の酢豚風 粟米湯	○	ぎゅうにゅう たら とりにく あぶらあげ たまご	せいはくまい おおむぎ かたくりこ じゃがいも サラダあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ビーマン きーマン ほししいたけ こまつな コーン	629	14.2	25.2	2.1
4	水	わかめご飯 いかと豆腐のカレー煮 枝豆チーズじゃが芋もち	○	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ チーズ	せいはくまい おおむぎ しろごま サラダあぶら こんにゃく さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも パター	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな えだまめ	619	16.3	27.5	2.7
5	木	五目ずし 真珠団子 焼きなす汁	○	とりひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ	せいはくまい さとう サラダあぶら パンこ もちこめ	にんじん ほししいたけ かんぴょう なす だけのこ えだまめ たまねぎ しょうが キャベツ もやし しめじ こまつな	684	17.0	31.4	2.3
6	金	セルフチリビーンズドッグ コーンフレンチサラダ ポークシチュー	○	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	コッペパン サラダあぶら こむぎこ さとう じゃがいも パター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン しょうが こまつな マッシュルーム トマトピューレ	619	16.9	39.3	3.4
9	月	麦ご飯 鉄火みそ 炒り鶏 大根の塩こんぶあえ	○	ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく ちくわ ハム しおこんぶ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう こんにゃく じゃがいも こめあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ だいこん きゅうり こまつな	578	16.9	22.0	1.8
10	火	麦ご飯 ポンタラのごま味噌焼き 切干大根とツナの中華サラダ 臭たくさん豚汁	○	ぎゅうにゅう ポンタラ みそ ツナ ぶたにく あぶらあげ とうふ	せいはくまい おおむぎ さとう しろごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな ねぎ にんにく たまねぎ	573	20.1	25.3	2.1
11	水	★2回鍋肉丼 春雨と胡瓜のサラダ メロン	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう かまぼこ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ビーマン もやし こまつな きゅうり メロン	571	15.6	23.3	2.1
12	木	パエリア 夏野菜のミートパネグラタン 小松菜と卵のスープ	○	とりにく いか ぎゅうにゅう とりひきにく だいず チーズ あぶらあげ たまご	せいはくまい サラダあぶら マカロニ こむぎこ パター パンこ じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン コーン かぼちゃ なす しょうが セロリー スッキーニ パセリ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ だいこん こまつな	680	15.8	31.0	2.7
13	金	麦ご飯 鶏肉の南蛮ソース 糸寒天と大根のサラダ お麩のすまし汁	○	ぎゅうにゅう とりにく かんてん あつあげ あぶらあげ こんぶ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ しろごま こめあぶら じゃがいも やきふ	しょうが にんにく ねぎ だいこん キャベツ にんじん こまつな コーン はくさい たまねぎ ほうれんそう みつば	565	20.7	26.0	1.8
16	月	塩バターコーンラーメン じゃが芋の金平 あじさいゼリー	○	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう とりひきにく かんてん	ちゅうかめん サラダあぶら バター しろすりごま じゃがいも さとう カルビス	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら こまつな コーン ぶどうジュース	567	16.6	27.0	2.2
17	火	ごま麦ご飯 骨太ふりかけ 厚揚げのそぼろ煮 いんげんのごまあえ	○	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ ぶたひきにく あつあげ ツナ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら しらたき かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ごぼう さやいんげん こまつな しめじ キャベツ きゅうり	618	17.5	31.0	2.8
18	水	タンドリーチキンカレー 花野菜のチーズバジルサラダ	○	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ	せいはくまい サラダあぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	606	14.5	29.7	2.2
19	木	★3麻婆なす丼 大豆のかりんとう にらたま汁	○	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう だいず きなこ とうふ たまご	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ こめあぶら くらざとう	なす しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほししいたけ だけのこ キャベツ だいこん にら	635	16.4	32.3	2.2
20	金	豚肉のしぐれご飯 豆腐の真砂焼き はっと汁	○	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき たまご とりにく	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら こんにゃく かたくりこ しらたまこ こむぎこ じゃがいも	ごぼう さやいんげん しょうが にんじん たまねぎ れんこん ねぎ キャベツ だいこん しめじ こまつな	652	17.8	27.1	2.7
23	月	ルーローハン 粉ふき芋 フルーツヨーグルト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく あおのり ヨーグルト	せいはくまい サラダあぶら くらざとう かたくりこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ にんじん チンゲンサイ みかんかん りんごかん パインアップルかん ももかん	628	16.4	24.8	1.4
24	火	シナモントースト キャベツとツナのガーリックソテー マカロニのコーンクリーム煮	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいず なまクリーム チーズ	しょくパン マーガリン さとう サラダあぶら マカロニ さつまいも パター こむぎこ	にんにく キャベツ にんじん しめじ こまつな しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン	623	13.9	44.8	2.5
25	水	きびご飯 さばのみぞれ焼き 胡瓜としらすのナムル 五目汁	○	ぎゅうにゅう さば しらすぼし のり ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	せいはくまい きび さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり はくさい ねぎ こまつな	588	19.1	34.1	2.3
26	木	ツナカレーピラフ ★4ねりまポテトのチーズ焼き ABCスープ	○	とりひきにく ツナ ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく とうふ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら パター じゃがいも マカロニ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ トマトピューレ さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	585	15.0	29.5	2.2
27	金	麦ご飯 ししゃもの石垣揚げ 野菜と竹輪の炒め物 芋のこ汁	○	ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ とりにく あつあげ みそ	せいはくまい おおむぎ こむぎこ パンこ しろごま くらごま サラダあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん しめじ ねぎ	615	16.1	30.0	2.3
30	月	スパゲッティペスカトーレ インディアンポテト ココアムース	○	とりにく まぐろ いか チーズ ぎゅうにゅう とりひきにく アガー なまクリーム	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう	パセリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな トマトかん トマトピューレ さやいんげん	649	16.1	37.3	1.7

※ 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	613	16.7	30.0	2.3	346	95	2.2	228	0.28	0.46	14	6.4

- ★1 1年生にそら豆のさやむきのお手伝いをしてもらい、給食で塩ゆでをして出します。
- ★2 練馬区でとれた、キャベツの一斉給食献立です。6月は「ホイコーロー」として出します。
- ★3 6月の食育の日は、夏野菜、「なす」を紹介します。
- ★4 練馬区でとれた、じゃがいもの一斉給食の献立です。「ねりまポテトのチーズ焼き」を出します。