

令和8年

6月献立表

石神井東小学校

実施日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1月	親子丼 こんにやくのカレー炒め デコボン		とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろこま	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば ごぼう れんこん えだまめ デコボン	579	18.4	28.0	1.8			
2火	小松菜じゃこチャーハン ★1真珠団子 かぼちゃ豚汁		ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう パンこ もろこめ	こまつな にんじん ねぎ だけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが かぼちゃ キャベツ	661	18.3	30.4	2.5			
3水	麦ご飯 いかと豆腐のカレー煮 和風きんぴら 抹茶ムース		ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ とりひきにく さつまあげ かつおぶし アガー なまクリーム	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも しろこま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ チンゲンサイ ごぼう さやいんげん	651	16.0	31.0	1.8			
4木	★2ねり丸キャベツの回鍋肉丼 胡瓜と大根の浅漬 蓮花湯		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ 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 はるさめ	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 もやし キャベツ (いっせいきゅうしょく) こまつな だいこん きゅうり キャベツ コーン しめじ	587	17.3	25.9	2.6			
5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	ミルクパン サラダあぶら ごむぎこ 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 さやいんげん コーン しょうが マッシュルーム こまつな トマトピューレ	644	16.7	39.4	3.2			
8月	混ぜ込みピビンバ(もやし、卵) インディアンポテト はんぺん入り広東スープ		ぶたひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく はんぺん とうふ だいず	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう しろこま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん ぜんまい ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん こまつな しめじ	576	16.7	33.1	1.9			
9火	麦ご飯 ★3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 かまぼこ 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 しろこま	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	629	18.3	30.6	3.2			
10水	タンドリーチキンカレー ブロッコリーとチーズのハニーサラダ		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 バター ごむぎこ さつまいも はちみつ	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 ブロッコリー	635	14.2	28.6	2.1			
11木	★4いわしの蒲焼き丼 ★5そらまめとじゃが芋の和風サラダ 焼きなす汁		いわし ぎゅうにゅう ツナ とりにく あつあげ みそ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ だいずあぶら しろこま さとう じゃがいも しろすりごま サラダあぶら ごまあぶら	しょうが そらまめ にんじん きゅうり たまねぎ なす キャベツ だいこん しめじ こまつな	616	16.1	31.7	1.9			
12金	シナモンシュガートースト パンネのトマトソテー シーフードチャウダー		ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく えび いか あさり なまクリーム	しょくパン パター さとう サラダあぶら マカロニ じゃがいも ごむぎこ	にんにく たまねぎ さやいんげん コーン トマトかん にんじん しめじ ほうれんそう	611	15.5	39.2	2.3			
15月	わかめとコーンのしょうゆラーメン いがぐりくん		ぶたにく なため あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さつまいも さとう パター ごむぎこ そうめん だいずあぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ コーン	689	13.8	30.8	2.8			
16火	麦ご飯 白身魚のみそマヨ焼き 野菜とハムのおろしあえ 白玉汁		ぎゅうにゅう たら みそ ハム とりにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ マヨネーズ(エックフリー) さとう しらたまだんご	しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	592	18.1	26.9	2.6			
17水	ガバオライス 手作りワントンスープ		とりひきにく ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう ワントンのかわ しろこま	しょうが にんにく セロリー にんじん あかピーマン ビーマン きびまん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん なら しめじ こまつな	611	17.8	27.8	2.1			
18木	麦ご飯 ★6キャベツメンチ 塩昆布サラダ ちゃんこ風汁		ぎゅうにゅう ぶたひきにく ちくわ しおこんぶ ぶたにく だいず やきとうふ みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら パンこ ごむぎこ さとう だいずあぶら ごまあぶら しらたき しろすりごま	キャベツ (いっせいきゅうしょく) たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ しめじ えのきだけ こまつな	668	17.0	33.1	2.8			
19金	★7なすのスパゲティアラビアータ じゃこ入り和風サラダ りんごのケーキ		ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご	スパゲティ サラダあぶら さとう ごむぎこ パター	パセリ しょうが にんにく セロリー なす たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマトかん トマトピューレ キャベツ だいこん きゅうり こまつな りんごかん りんごジュース	668	15.6	23.8	2.1			
22月	麦ご飯 鉄火みそ 青椒肉絲 はっど汁		ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく とりにく	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまご ごむぎこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ だけのこ ビーマン あかピーマン はくさい だいこん ほししいたけ こまつな	640	17.6	25.5	2.5			
23火	きびご飯 ★8鱈のねぎみそ焼き 胡瓜としらすのナムル 五目汁		ぎゅうにゅう あじ みそ しらすほり ぶたにく だいず わかめ とうふ あぶらあげ	せいはくまい きび さとう サラダあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	568	20.4	26.1	2.5			
24水	麦ご飯 ★9と豚肉とじゃが芋の甘辛煮 旬野菜のごまみそ炒め ★9あじさいゼリー		ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ツナ みそ かんてん	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも (いっせいきゅうしょく) こんにやく さとう かたくりこ しろこま カルピス	しょうが にんじん たまねぎ しめじ こまつな なす スティック えだまめ ぶどうジュース	651	14.5	25.4	1.4			
25木	麦ご飯 鶏肉のカレーチーズパン粉焼き 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 チーズ かんてん とうふ あぶらあげ こんぶ	せいはくまい おおむぎ オリーブゆ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも やきふ	にんにく パセリ だいこん にんじん きゅうり こまつな コーン ねぎ だけのこ たまねぎ ほうれんそう みつば	579	20.3	28.3	1.6			
26金	豚肉のしぐれご飯 切り干し卵の甘酢あんかけ きりたんぼ汁		ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも きりたんぼ ごまあぶら	ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ほうれんそう きりほしだいこん キャベツ だいこん こまつな しめじ	617	17.7	31.1	2.4			
29月	枝豆とわかめのご飯 ししよもの南蛮酢 野菜と竹輪の炒め物 利休汁		ちりめんじゃこ たきごみわかめのもと ぎゅうにゅう ししよも ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ こんぶ	せいはくまい おおむぎ しろこま さとう かたくりこ サラダあぶら さつまいも こんにやく しろすりごま	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな だいこん チンゲンサイ	573	18.1	29.4	3.1			
30火	メキシカンピラフ ポテトチーズ焼き 卵とパミセリのスープ		ぶたひきにく ウィナー ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく あつあげ たまご	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも パミセリ かたくりこ	たまねぎ にんじん ビーマン コーン パセリ にんにく さやいんげん キャベツ こまつな しめじ	596	15.2	31.3	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

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	620	16.9	29.9	2.3	347	95	2.3	222	0.31	0.45	15	5.6

今月も、様々な行事食を取り入れています。★1 6月の誕生石、真珠に見立てた、真珠団子を作ります。★2★6★9 区内の野菜を使用した一斉給食です。★3 歯と口の健康習慣献立です。

★4 入梅献立です。★5 1年生の授業でそら豆を観察します。そのそら豆をサラダに入れた献立です。★7 今月の食育の日は、なすを使った献立です。★8今が旬の鱈を使った献立です。