

令和6年

6月献立表

石神井東小学校

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 月	きびご飯 牛乳 さばの南部焼き 海藻のごま醤油 五目汁	ぎゅうにゅう さば わかめ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	せいはいくまい きび しろごま さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん きゅうり はくさい しめじ こまつな	587	18.8	35.4	2.3
4 火	麻婆なす丼 牛乳 粉ふき芋 にらたま汁	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりひきにく あおのり とりにく とうふ たまご	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	なす しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ にら ほししいたけ たけのこ キャベツ だいこん	572	16.2	27.5	2.2
5 水	むぎ麦ご飯 牛乳 キャベツ入りミートローフ こんにゃくのピリ辛きんぴら なめこ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたひきにく とりにく とうふ みそ	せいはいくまい おおむぎ パンこ ごまあぶら こんにゃく さとう	コーン キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん だいこん なめこ こまつな	594	17.6	28.6	2.6
6 木	スパゲッティナポリタン 牛乳 シーザーサラダ あじさいゼリー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ パルメザンチーズ かんでん	スパゲティ こめあぶら さとう カルピス	パセリ にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマトピューレ キャベツ きゅうり フロッコリー ぶどうジュース	575	15.7	25.8	2.3
7 金	とうきびご飯 牛乳 唐草焼き 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 こんぶ とりひきにく とうふ ひじき ぶたにく みそ	せいはいくまい もちこめ きび さとう しろごま こめあぶら こんにゃく	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 たまねぎ えのきたけ こまつな	591	19.2	30.5	2.7
10 月	ごはん 牛乳 春巻き いんげんのごまあえ 広東スープ	ぎゅうにゅう とりひきにく みそ ぶたにく あつあげ だいす	せいはいくまい はるまきのかわ さとう こむぎこ こめあぶら はるさめ かたくりこ しろごま トック ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ だいこん きゅうり さやいんげん はくさい たまねぎ こまつな	589	13.9	27.8	2.2
11 火	うめ梅しらすご飯 牛乳 とり鶏そぼろとじゃが芋のうま煮 あおな青菜のおろしあえ	しらすほし ぎゅうにゅう とりひきにく さつまあげ あつあげ	せいはいくまい しろごま こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	きざみうめ しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ きゅうり みつば だいこん	589	16.2	24.8	2.9
12 水	きなこトースト 牛乳 キャベツとウインナーのソテー ポークシチュー	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいす なまクリーム	しょくパン バター グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう 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	605	14.1	44.6	2.7
13 木	しぐれご飯 牛乳 鰹のねぎみそ焼き からしあえ 貝だくさん豚汁	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく あぶらあげ とうふ	せいはいくまい こめあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな	577	21.2	28.2	2.8
14 金	たかな野菜と焼豚のチャーハン 牛乳 しんじゆだんご や じり 真珠団子 焼きなす汁	やきぶた ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく ぶたにく あつあげ みそ	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら パンこ もちこめ	にんにく たかなづけ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが なす キャベツ たまねぎ もやし こまつな	633	17.2	29.1	2.7
17 月	ぶた豚キムチ丼 牛乳 きゅうり 胡瓜としらすのナムル 豆腐団子汁	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しらすほし とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ	せいはいくまい こめあぶら さとう かたくりこ しらすたまご じゃがいも	にんにく しょうが キムチ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ だいこん きゅうり こまつな ごぼう しめじ	585	16.3	24.9	2.7
18 火	しお塩バターラーメン 牛乳 ひじきのピリッとサラダ マーラカオ	ぶたにく とうにゅう ひじき ぎゅうにゅう ツナ たまご なまクリーム	ちゅうかめん こめあぶら バター しろすりごま さとう こむぎこ くろごま	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 だいこん きゅうり	690	14.0	39.3	2.6
19 水	かやくご飯 牛乳 ししゃもの二色揚げ こまつな とき いち じり 小松菜の土佐あえ 芋のこ汁	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	せいはいくまい もちこめ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ だいこん キャベツ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ	610	16.4	30.7	2.6
20 木	ツナカレーピラフ 牛乳 バジルサラダ ポトフ	ぶたひきにく ツナ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら バター さとう じゃがいも	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 キャベツ きゅうり フロッコリー しょうが しめじ こまつな	586	15.8	30.7	1.9
21 金	むぎ麦ご飯 牛乳 骨太ふりかけ なまあ つか よ ちこちこ 生揚げの吹き寄せ 五目豆	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいす かつおぶし きざみこんぶ とりにく あつあげ こんぶ さつまあげ	せいはいくまい おおむぎ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな さやいんげん ごぼう	611	19.8	27.4	2.2
24 月	ごもく五目ずし 牛乳 白身魚の黄金焼き みつばのすまし汁	とりひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう たら みそ とりにく あつあげ	せいはいくまい さとう こめあぶら マヨネーズ(エッグフリー) やきふ	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ さやいんげん しょうが だいこん たまねぎ しめじ みつば	581	19.2	31.4	2.5
25 火	ハヤシライス 牛乳 はなやさい花野菜のごまドレサラダ 小玉すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう こま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり フロッコリー カリフラワー すいか	662	12.0	31.7	2.1
26 水	むぎ麦ご飯 牛乳 鉄火みそ い どり 炒り鶏 大根の塩こんぶあえ	ぎゅうにゅう だいす みそ ちくわ とりにく ちりめんじゃこ しおこんぶ	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ 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	571	16.7	21.9	1.7
27 木	コーンピラフ 牛乳 クリスピーチキン ABCミネストローネ	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	せいはいくまい バター こめあぶら こむぎこ コーンフレーク じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ コーン パセリ しょうが にんじん キャベツ こまつな トマトかん トマトピューレ	633	17.8	27.2	2.6
28 金	黒糖パン 牛乳 夏野菜のミートグラタン ほうれん草と卵のスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす チーズ とりにく たまご	くろざとうパン こめあぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ かたくりこ	かぼちゃ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん スズキニ なす マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ だいこん ほうれんそう しめじ	595	17.1	34.9	2.6

※ 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	602	16.7	30.2	2.4	340	91	2.3	219	0.25	0.37	13	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上