

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 鱈のねぎみそ焼き 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 | むぎご飯 牛乳 骨太ふりかけ なまあ ふ よ ちこちまめ 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 |