

令和6年

6月献立表

石神井西小学校

実施日	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	親子丼 牛乳 じゃこごま入りサラダ	とり肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし		604	17.0	31.4	1.9
4	火	たくあんご飯 牛乳 いかと大根の煮付け 土佐和え	しらす干し 牛乳 豚肉 厚揚げ いか かつお節		米 大麦 米ぬか油 白ごま ごま油 砂糖		たくあん にんじん 大根 さやいんげん 白菜 もやし 小松菜		590	21.4	31.1	2.5
5	水	ホイコーロー丼 牛乳 もやしの中華スープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 厚揚げ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ もやし		572	17.4	26.1	2.5
6	木	ガーリックフランス 牛乳 ポルシチ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム アガー 寒天		ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖		にんにく パセリ粉 キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ ぶどうジュース		551	15.0	39.2	2.5
7	金	お豆入りハッシュドポーク 牛乳 キャベツサラダ	豚肉 レンズ豆 クリーム 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		生姜 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 キャベツ きゅうり コーン		593	14.1	30.2	2.1
10	月	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 野菜のごま炒め みそけんちん汁	牛乳 いわし 油揚げ とり肉 豆腐 みそ		米 砂糖 米ぬか油 白ごま こんにゃく 里芋		生姜 ねぎ にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 大根		587	18.9	29.1	2.5
11	火	山菜うどん 牛乳 ちくわの二色揚げ	とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 竹輪 青のり		うどん 米油 小麦粉		干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ なめこ しめじ ぜんまい わらび ねぎ 小松菜		564	18.4	29.5	3.3
12	水	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳		米 大麦 じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ きゅうり コーン		645	12.1	32.9	2.7
13	木	エビピラフ 牛乳 ミネストローネ コーンポテト	えび とり肉 牛乳 いんげん豆 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ		にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶 コーン		593	14.9	26.7	2.9
14	金	高野飯 牛乳 野菜のごま和え 豚汁	とり肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 白ごま こんにゃく じゃが芋		ごぼう にんじん さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 生姜 大根 ねぎ		570	17.3	28.4	3.1
17	月	ご飯 牛乳 ジャンボ肉シウマイ 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐		米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮		たまねぎ 干しいたけ 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 小松菜		617	17.3	31.4	2.3
18	火	マーボーなすどん 牛乳 ちゅうかふう大根	豚ひき肉 みそ 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま		生姜 にんじん たまねぎ ねぎ いらなす たけのこ 干しいたけ にんにく 大根 きゅうり		563	13.9	34.0	2.1
19	水	タコライス 牛乳 ソーキ汁 冷凍パイ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 豚肉 昆布		米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ 大根 ねぎ 生姜 冷凍パイ		622	14.7	31.5	2.1
20	木	クリームライス 牛乳 フレンチサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ もやし 小松菜		585	12.9	36.9	2.2
21	金	ジャージャー麺 牛乳 こだますいか	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳		中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし すいか		561	18.0	31.1	2.9
24	月	きつね寿司 牛乳 豆腐団子汁	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐		米 砂糖 米ぬか油 白玉粉		にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜		573	14.7	28.6	2.2
25	火	シュガートースト 牛乳 キャベツのクリームスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム		食パン マーガリン バター グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉		たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ粉		559	14.0	44.1	2.3
26	水	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 ワカメサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ		米 米ぬか油 しらす干し 焼きふ 砂糖 白ごま		たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン		593	16.9	31.0	1.3
27	木	あわご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜の磯あえのっぺい汁	牛乳 あじ みそ のり とり肉 油揚げ		米 あわ 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉		生姜 ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 干しいたけ		562	20.1	25.9	2.0
28	金	チンジャオロース丼 牛乳 みそワンタン	豚肉 牛乳 なたとみそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワンタン		生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン コーン キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし		619	19.2	27.0	2.9

※ 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	586	16.4	31.3	2.4	326	84	2.1	197	0.29	0.40	12	5.2



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク