

令和6年

6月献立表

石神井台小学校

実施日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ガーリックじゃこライス アスパラガスのクリーム煮 糸寒天のレモン酢和え	○	鶏もも	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 糸寒天	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく ぶなしめじ ホールコーン缶 キャベツ きゅうり レモン果汁	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 車糖(上白糖)	ごま油 ひまわり油 炒りごま(白)	586	14.4	31.0	2.2
4	火	小松菜チャーハン チャブチエ 肉団子入り野菜スープ	○	豚肉肩 ベーコン 鶏卵 豚ひき肉 木綿豆腐	飲用牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが たけのこレトルト 緑豆もやし 根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) ビーフン でん粉 普通はるさめ	ひまわり油 ごま油	581	17.1	34.9	2.1
5	水	麦ご飯 練馬キャベツたっぷりハンバーグ いんげんとじゃが芋のソテー ジュリエンヌスープ	○	豚ひき肉 大豆ミートミンチ 鶏卵 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん さやいんげん 青ピーマン	キャベツ ホールコーン缶 グリーンピース(冷凍) たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) じゃがいも	菜種白絞油 ひまわり油	576	15.1	33.0	2.2
6	木	そら豆のかき揚げ丼 もやしと小松菜の生姜炒め なめこのみぞれ汁	○		ちりめんじゃこ 飲用牛乳	にんじん こまつな	そらまめ たまねぎ しょうが 緑豆もやし だいこん えのきたけ なめこ缶 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも 薄力粉 でん粉 車糖(三温糖)	菜種白絞油 ひまわり油	581	13.4	23.4	2.6
7	金	赤飯 金目鯛の西京みそ焼き キャベツのごま和え けんちん汁	○	ささげ きんめだい 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん ごぼう 根深ねぎ 乾しいたけ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) 板こんにゃく じゃがいも	炒りごま(黒) すりごま(白) ごま油	564	17.7	25.5	2.2
11	火	梅わかめご飯 さばのみそ煮 あいませ アジサイゼリー	○	さば 米みそ(赤色辛みそ) 焼き竹輪 粉ゼラチン	わかめご飯の素 飲用牛乳 粉寒天 寒天缶	にんじん	カリカリ梅 しょうが にんにく だいこん ごぼう ぶどうジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉つきこんにゃく 車糖(上白糖)		570	16.0	25.7	2.8
12	水	麦ご飯 いかの更紗揚げ 韓国風肉じゃが キャベツとわかめのみそ汁	○	いか 豚肉肩 黄だいす 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 じゃがいも しらたき 車糖(三温糖)	菜種白絞油 ひまわり油 ごま油	572	17.9	25.2	2.2
13	木	キムチチャーハン 棒餃子 果物(すいか)	○	豚肉肩 鶏卵 豚ひき肉 大豆ミートミンチ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン にら	はくさいキムチ にんにく しょうが たけのこレトルト キャベツ 根深ねぎ すいか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) ぎょうざの皮 パン粉 でん粉 薄力粉	ひまわり油 炒りごま(白) ごま油	573	14.7	26.9	1.8
14	金	ほうとう風うどん 芋けんぴ みかんヨーグルト	○	鶏むね 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 黄だいす	飲用牛乳 ヨーグルト	西洋かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい 根深ねぎ みかん缶	冷凍ほうとう さつまいも でん粉 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) 水あめ	ひまわり油 菜種白絞油 炒りごま(白)	575	14.3	25.5	2.2
17	月	ひよこ豆のカレーライス ジャーマンポテト 果物(美生柑)	○	鶏もも ひよこ豆 ベーコン	飲用牛乳	にんじん パセリ(乾)	にんにく しょうが たまねぎ 美生柑	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) はちみつ 薄力粉 じゃがいも	有塩バター ひまわり油	676	11.7	34.7	2.5
18	火	シュガートースト ポトフ じゃこ入りサラダ	○	豚肉肩 カットウィンナー	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじ こまつな	セロリー たまねぎ キャベツ むきえだまめ(冷凍) にんにく きゅうり	食パン ざらめ糖 じゃがいも 車糖(上白糖)	マーガリン ひまわり油 炒りごま(白) ごま油	567	15.4	43.5	2.3
19	水	胚芽ご飯 鱈の南蛮漬け こまつなのごま和え のっぺい汁	○	あじ 豚肉もも 油揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ キャベツ だいこん	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(はいが米) 薄力粉 でん粉 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) こんにゃく じゃがいも	菜種白絞油 すりごま(白)	575	18.6	30.2	1.8
20	木	麦ご飯 鉄火みそ 卵焼き 切り昆布の炒め煮 すまし汁	○	米みそ(赤色辛みそ) 黄だいす 豚ひき肉 鶏卵 豚肉もも 木綿豆腐	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな さやいんげん(冷凍)	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ だいこん たけのこ缶 えのきたけ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 つきこんにゃく	ごま油 ひまわり油	574	17.6	31.5	2.8
21	金	きびご飯 かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ はるさめスープ	○	豚赤身ひき肉 ベーコン 鶏むね	飲用牛乳	西洋かぼちゃ 青ピーマン トマトホール缶 にんじん こまつな	たまねぎ にんにく なす スズキニ しょうが キャベツ 根深ねぎ	水稲穀粒(きび) おおむぎ(米粒麦) マッシュポテト 薄力粉 パン粉 国産はるさめ	ひまわり油 菜種白絞油 オリーブ油	640	12.2	28.7	2.7
24	月	大豆入りじゃこご飯 さばのトウバンジャン焼き もやしサラダ わかめと豆腐のみそ汁	○	黄だいす さば 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれんそう	根深ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし ホールコーン缶 たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	菜種白絞油	603	18.8	40.0	3.5
25	火	牛丼 野菜のピクルス 果物(美生柑)	○	国産牛肉ばら 国産牛肉もも	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース(冷凍) だいこん きゅうり 美生柑	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖)	ひまわり油	587	15.9	29.3	1.7
26	水	麦ご飯 竹輪の南部揚げ 野菜のナムル さつまい	○	焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	大豆もやし 緑豆もやし にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 さつまいも	炒りごま(黒) ごま油 すりごま(白) 菜種白絞油	584	14.7	23.9	2.8
27	木	あんかけ焼きそば ミックスピーンズサラダ 糸寒天スープ	○	いか むきえび うずら卵 ベーコン いんげんまめ 黄だいす ひよこまめ 木綿豆腐	飲用牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン こまつな	根深ねぎ しょうが はくさい キャベツ たけのこレトルト 乾しいたけ きゅうり たまねぎ にんにく	むし中華めん 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖)	ごま油 ひまわり油	577	18.4	35.1	3.5
28	金	高野豆腐のそぼろご飯 キャベツときゅうりの甘酢和え みそワタンスープ 水無月	○	鶏肉ひき肉 凍り豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 乾しいたけ 根深ねぎ 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 甘納豆 でん粉車糖(上白糖) ワタンの皮 でん粉 薄力粉 上新粉 白玉粉	ごま油 ひまわり油	619	15.6	25.9	2.9

★ 5日「練馬キャベツたっぷりハンバーグ」で使用するキャベツは、近隣の農家さんから無償で頂いたものを使用します。

★ 7日「お赤飯」「金目鯛の西京みそ焼き」の献立は、10日の「石神井台小学校開校記念日」のお祝い膳です。

★28日「水無月」は、30日の「夏越の祓」(なごしのはらえ)の行事食として作ります。

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	588	15.7	30.2	2.5	338	85	2.1	222	0.25	0.42	16	6.1

※ 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19回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。