



令和8年度

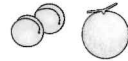
6月献立表



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	○	麦ご飯 西湖(シーホー)豆腐 カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 しらす干し 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ でん粉 米ぬか油	にんにく しょうが たまねぎ トマトダイス にんじん だけのこ 根菜ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	575	18.7	30.5	2.1			
2 火	○	パンキンパン マカロニいりやさいスープ ポテトのグラタン	飲用牛乳(200ml) ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ 【鶏ガラ】	パンキンパン じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 米ぬか油 リボンマカロニ	たまねぎ コーン缶 パセリ しょうが 根菜ねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ	571	15.8	41.8	2.4			
3 水	○	麦ご飯 生揚げのみそ汁 白身魚の梅マヨネーズ焼き のり和え	飲用牛乳(200ml) ホキ しみそ 刻みのり 生揚げ わかめ 【かつお節】	精白米 おおむぎ マヨネーズ パン粉 米ぬか油	種なし梅干し キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	529	19.9	27.4	2.3			
4 木	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 卵入り華風コンソースープ ★練馬区産キャベツ使用	豚肉 米みそ飲用牛乳(200ml) 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 炒りごま でん粉	しょうが にんにく にんじん 根菜ねぎ えのきだけ キャベツ 青ピーマン たまねぎ コーン缶	574	17.0	29.2	2.4			
5 金	○	いわしのひつまぶしご飯 呉汁 華風きゅうり	まいわし 飲用牛乳(200ml) 黄だいず 木綿豆腐 しみそ 【かつお節】	精白米 おおむぎ でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 白ごま こんにゃく ごま油	しょうが だいこん にんじん 根菜ねぎ こまつな きゅうり	597	18.1	29.8	2.3			
8 月	○	あじさいご飯 厚揚げのそぼろあん きゅうりとキャベツのピリ辛漬	飲用牛乳(200ml) 生揚げ 鶏肉 【かつお節】	おおむぎ 炒りごま 米ぬか油 でん粉 ごま油 上白糖	カリカリ梅刻み しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜	607	16.4	31.7	2.2			
9 火	○	シシジューシー イナムドゥチ にんじんしりしり	豚肉 刻み昆布 飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 しみそ ツナ 【かつお節 鶏ガラ】	精白米 もち米 米ぬか油 上白糖 炒りごま こんにゃく	にんじん だいこん いんげん 干しいたけ 根菜ねぎ	592	16.3	37.0	2.2			
10 水	○	チキンカレーライス こんにゃくサラダ	鶏肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 こんにゃく 上白糖	根菜ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 トマト加工品	587	13.4	29.6	2.1			
11 木	○	ご飯 広東スープ イカのねぎソース 切り干し炒めナムル	飲用牛乳(200ml) いか 鶏肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 三温糖 ごま油 炒りごま 米ぬか油 でん粉	しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ 切干しいたけ にんじん こまつな だけのこ チンゲンサイ	530	20.5	24.6	2.4			
12 金	○	じゃことたまごのチャーハン 青梗菜とポテトのスープ あじさいゼリー	豚肉 しらす干し 鶏肉 鶏卵 粉寒天 飲用牛乳(200ml) 寒天シロップ漬 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 炒りごま じゃがいも ごま油 上白糖	にんにく こまつな 根菜ねぎ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ぶどうジュース	544	15.8	26.8	2.1			
15 月	○	他人丼 塩豚汁	豚肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 【かつお節 昆布】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 つきこんにゃく 上白糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん グリーンピース しょうが ごぼう だいこん 根菜ねぎ	580	17.1	28.7	2.3			
16 火	○	ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 さばのカレー焼き きんぴら	飲用牛乳(200ml) さば 豚肉 油揚げ しみそ わかめ 【かつお節】	精白米 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 炒りごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ごぼう たまねぎ 根菜ねぎ	608	18.8	33.8	2.4			
17 水	○	ピピンパ トックススープ	豚肉 凍り豆腐 黄だいず 鶏肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま トックスライス	にんにく しょうが だけのこ はくさいキムチ にんじん 緑豆もやし こまつな 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ	612	17.0	30.9	2.6			
18 木	○	ツナピラフ 練馬キャベツのカレーポトフ 果物(メロン) ★練馬区産キャベツ使用	ツナ 飲用牛乳(200ml) 豚肉 ワインナー 【鶏ガラ】	精白米 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 コーン缶 青ピーマン にんにく 根菜ねぎ しょうが キャベツ トマト加工品 メロン	567	15.2	31.9	2.4			
19 金	○	五目しょうゆラーメン 大豆入り大学芋	豚肉 飲用牛乳(200ml) 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 さつまいも 三温糖 水あめ 炒りごま(黒)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ こまつな 根菜ねぎ	583	15.0	29.5	2.3			
22 月	○	キャラットライスクリームソースかけ あげじゃがサラダ	鶏肉 調理用牛乳 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんじん にんにく たまねぎ スイートコーン缶 マッシュルーム水煮 根菜ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	607	14.5	32.2	1.7			
23 火	○	練馬スパゲティ ベーコンとキャベツソテー 米粉の抹茶ケーキ	ツナ 刻みのり 飲用牛乳(200ml) ベーコン 鶏卵 調理用牛乳	スパゲティ 米ぬか油 上白糖 でん粉 米粉	大根 キャベツ にんじん 小松菜	658	16.1	36.7	1.7			
24 水	○	麦ご飯 豚肉とじゃがいものみそ煮 和風サラダ 昆布とじゃこの佃煮 ★練馬区産じゃがいも使用	飲用牛乳(200ml) 豚肉 しみそ わかめ しらす干し 刻み昆布 【かつお節】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 板こんにゃく じゃがいも 上白糖 炒りごま	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ だいこん	589	16.6	26.6	2.3			
25 木	○	麻婆なす丼 ごまドレサラダ	豚肉 黄だいず 木綿豆腐 しみそ 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 すりごま	にんにく しょうが 干しいたけ 根菜ねぎ にんじん なす 根菜ねぎ にら だいこん 緑豆もやし きゅうり	586	17.4	33.6	1.6			
26 金	○	ご飯 鶏肉と大根のすまし汁 ぶりのごまみそ焼き もやしと小松菜の生姜炒め	飲用牛乳(200ml) ぶり しみそ 豚肉 鶏肉 【かつお節 昆布】	精白米 上白糖 炒りごま 米ぬか油	しょうが 根菜ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな だいこん えのきだけ	570	19.6	33.6	1.9			
29 月	○	きのこ豚丼 大根みそ汁 果物(冷凍みかん)	豚肉 飲用牛乳(200ml) しみそ 【かつお節】	精白米 おおむぎ 米ぬか油 しらす干し 三温糖 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ だいこん こまつな 根菜ねぎ 冷凍みかん	549	15.5	24.9	2.1			
30 火	○	レモンシュガートースト ポークシチュー ピクルス風	飲用牛乳(200ml) 豚肉 【鶏ガラ】	食パン ソフトタイプマーガリン ざらめ 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 薄力粉	レモン果汁 根菜ねぎ しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト加工品 トマト缶 キャベツ きゅうり	551	13.3	38.5	2.5			

※ 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
 ●12日 あじさいゼリー ぶどうゼリーと透明の寒天で、あじさいの花をイメージして作ったゼリーです。
 ●24日 あじさいごはん カリカリ梅とかりをご飯にまぜ合わせました。あじさいの花のような色どりになります。
 【 】で、だしやスープを使っています。



6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)
平均値	579	16.7	31.4	2.2	333	87
6月	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	2.2	233	0.28	0.46	15	5.7

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

参考書籍: 学校給食、給食ニュース

練馬区産地場野菜を使用した給食を実施します。
 4日 練馬区産キャベツを使用したホイコーロー丼
 18日 練馬区産キャベツを使用したカレーポトフ
 24日 練馬区産じゃがいもを使用した豚肉とじゃがいものみそ煮
 新鮮なおいしい野菜、感謝していただきますよう。



6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。歯ごたえのある食べ物をゆっくりよくかんで食べると、虫歯や食べすぎを防いでくれます。また、歯やあごも強くなります。そして、食べ物の味もよくなるようになります。

