

令和4年

6月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	水	○	昆布ご飯 真珠団子 小松菜のみそ汁	豚肉 刻み昆布 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 もち米 じゃが芋	生姜 干しいたけ たまねぎ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	612	16.9	27.9	2.9
2	木	○	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 ねぎ	584	16.6	35.3	2.6
3	金	○	キャロットライス クリームソースかけ イタリアンスープ	とり肉 牛乳 チーズ 卵	バター 米 大麦 米ぬか油 小麦粉 じゃが芋 パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	601	16.0	34.6	2.0
6	月	○	ご飯 かみかみふりかけ ししゃもの南蛮漬け 味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 ししゃも 油揚げ みそ	米 白ごま 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋	ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	611	18.9	29.5	3.2
7	火	○	胚芽パン ポテトグラタン ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ ベーコン	胚芽パン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ しめじ えのきたけ	599	16.1	41.6	2.8
8	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 青梗菜のスープ 果物	豚肉 みそ 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋 ごま油	生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ ビーマン たまねぎ チンゲンサイ 甘夏みかん	577	15.6	29.5	2.4
9	木	○	味噌ラーメン 煮卵 抹茶プリン	豚肉 みそ 大豆 牛乳 うずら卵 アガー 生クリーム	中華めん ラード 米ぬか油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン	588	16.3	36.1	3.0
10	金	○	ごぎつねご飯 かじきの梅マヨネーズ焼き つみれ汁	油揚げ 牛乳 かじき つみれ 豆腐	米 大麦 砂糖 マヨネーズ (卵なし) パン粉	にんじん 梅干し 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	570	22.2	29.5	2.3
13	月	○	タッカルビ丼 中華スープ あじさいゼリー	とり肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 クランベリージュース	619	13.8	27.3	2.2
14	火	○	ココア揚げパン ジャーマンポテト レタススープ	牛乳 ベーコン とり肉	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ しめじ レタス 小松菜	557	13.8	39.7	2.3
15	水	○	豆腐の五目炒め丼 ビーフンスープ	とり肉 豆腐 うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ビーフン	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ	601	18.4	31.0	2.8
16	木	○	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	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 キャベツ コーン	653	12.4	35.1	2.3
17	金	○	五目ご飯 あじの塩焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	577	22.5	31.0	2.4
20	月	○	メキシカンライス もうかさまの唐揚げ 野菜とわかめのスープ	豚ひき肉 牛乳 さめ 豆腐 わかめ	米 大麦 バター 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん コーン 生姜 キャベツ もやし ねぎ	558	19.8	29.8	3.2
21	火	○	たご飯 五目卵焼き 味噌汁	たご 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	ねぎ 生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜	586	18.7	30.3	2.8
22	水	○	タンドリーチキンカレー みそドレッシングサラダ	とり肉 ヨーグルト 牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし	615	12.9	33.1	2.0
23	木	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん バインアップル缶 桃缶 みかん缶	560	17.3	30.7	2.1
24	金	○	ご飯 鯖のみそ焼き もやしとツナの胡麻和え そばろ汁	牛乳 さわら みそ まぐろ 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 白すりごま 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	もやし コーン きゅうり 生姜 切干大根 にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	615	19.3	28.7	2.5
27	月	○	おろし豚丼 けんちん汁	豚肉 牛乳 豆腐	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉 白ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ 大根 にら ごぼう にんじん ねぎ	556	16.0	27.5	2.2
28	火	○	ご飯 筑前煮 野菜のごま和え	牛乳 鶏もも さつま揚げ	米 米ぬか油 里芋 こんにゃく 砂糖 白すりごま	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ コーン	582	15.5	25.7	1.8
29	水	○	セサミトースト カレーシチュー 果物	牛乳 とり肉	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん パセリ粉 さくらんぼ	568	13.9	43.4	2.0
30	木	○	ひじきご飯 さばの香味焼き 切干大根サラダ 沢煮椀	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 さば	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	にんじん 生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ たけのこ 大根	602	18.2	35.7	2.4

※ 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

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	591	16.8	32.4	2.5	339	89	2.1	219	0.27	0.47	14	6.1



栄養士 早坂 早紀子  
「早寝早起き朝ごはん」運動シボルマーク

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)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。