令和5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	木	○	ご飯 真珠団子 野菜のごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ	米 片栗粉 ごま油 もち米 白すりごま 砂糖	生姜 干ししいたけ たまねぎ もやし にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ	621	16.2	29.4	2.3
2	金	○	タッカルビ丼 ビーフンスープ あじさいゼリー	とり肉 みそ 牛乳 豚肉 寒天	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 干ししいたけ 小松菜 ぶどうジュース	630	14.5	27.7	2.2
5	月	○	セサミトースト 大豆とお豆のサラダ カレーシチュー	牛乳 大豆 レンズ豆 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 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ粉	638	14.3	44.9	2.5
6	火	○	ご飯 かみかみふりかけ ししゃもの南蛮漬け 豆腐と根菜のとろみ汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 ししゃも とり肉 豆腐	米 白ごま 砂糖 油 片栗粉	ねぎ 干ししいたけ 大根 にんじん	610	18.7	29.4	2.8
7	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 トックスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 トック ごま油	生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ ピーマン 干ししいたけ たまねぎ もやし 小松菜	597	15.2	27.1	2.6
8	木	○	ガーリックライス 鮭のラビゴットソース焼 ABCスープ	豚ひき肉 牛乳 鮭 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ トマト ピクルス にんじん キャベツ	556	18.8	33.3	2.6
9	金	○	みそラーメン 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	580	16.6	36.6	3.0
12	月	○	こぎつねご飯 魚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 米ぬか油	にんじん 梅干し 大根 干ししいたけ ねぎ 小松菜	574	22.0	30.1	2.3
13	火	○	ココア揚げパン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 チーズ	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 トマトピューレ	575	13.8	39.1	2.3
14	水	○	家常豆腐丼 わかめサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 大根 コーン	596	16.8	32.5	2.2
15	木	○	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	600	15.9	34.5	2.0
16	金	○	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
19	月	○	チリビーンズライス にんじんドレッシングサラダ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ 大根 小松菜	570	14.9	28.1	1.9
20	火	○	おろし豚丼 けんちん汁 果物（冷凍みかん）	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 みかん	595	15.3	25.9	2.2
21	水	○	麦ご飯 ひじき入り卵焼き 切干大根サラダ きのこのすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 とり肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ 干ししいたけ にんじん 切干大根 キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 大根 小松菜	614	16.7	33.1	2.3
22	木	○	ご飯 いかのチリソース もやしのピリ辛和え 広東スープ	牛乳 いか　とり肉 豆腐	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油	生姜 にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	599	17.2	29.9	2.4
23	金	○	スパゲティラタトゥイユ ジャーマンポテト 果物（メロン）	ベーコン とり肉 みそ チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ メロン	587	16.1	33.6	1.8
26	月	○	麦ご飯 さばの香味焼き 三色炒め 田舎汁	牛乳 さば 厚揚げ	米 大麦 砂糖 白ごま ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 キャベツ しめじ	575	18.3	34.6	2.0
27	火	○	チキンピラフ もうかさめの唐揚げ レタススープ	とり肉 牛乳 さめ ベーコン	米 大麦 バター 米ぬか油 油 片栗粉 小麦粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース 生姜 しめじ レタス 小松菜	584	19.2	35.3	2.9
28	水	○	高野豆腐の卵とじ丼 塩豚汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 こんにゃく 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ グリンピース 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	627	19.5	32.0	2.6
29	木	○	パインパン ポテトグラタン ベーコンとキャベツのスープ 果物（さくらんぼ）	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ ベーコン	パインパン 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 さくらんぼ	607	14.4	41.2	2.9
30	金	○	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	663	12.4	34.6	2.3

※　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

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。

1人1回あたりの栄養摂取量平均値（中学年）

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		599	16.5	33.1	2.4	343	88	2.2	237	0.28	0.46	15	6.1

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク