

令和6年

# 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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○		スパゲティラタトゥイユ 青のりボテト 果物	ベーコン とり肉 みそ チーズ 牛乳 青のり	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす スズキニのみかん	602	15.7	30.9	1.7
4	火	○		五穀ごはん ひじき入り卵焼き ゆかり大根 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 あわもち きび 黒米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん 大根 きゅうり しめじ えのきたけ 小松菜	585	17.2	31.2	2.6
5	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 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋 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 たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜	634	14.6	29.4	2.7
6	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	607	17.0	29.5	2.5
7	金	○		家常豆腐丼 茎わかめのサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 わかめ まぐろ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 大根 もやし きゅうり	604	17.3	33.7	3.2
10	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 干しいたけ ねぎ 小松菜	574	22.0	30.1	2.3
11	火	○		きなこ揚げパン 大根のツナドレサラダ ポルシチ	きな粉 牛乳 まぐろ 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	油 ミルクパン グラニュー糖 米ぬか油 砂糖	大根 きゅうり たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ	622	15.3	43.6	2.7
12	水	○		おろし豚丼 キャベツのみそ汁 あじさいゼリー	豚肉 牛乳 油揚げ みそ 寒天	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 たまねぎ 大根 にら にんじん キャベツ ねぎ ぶどうジュース	615	15.5	28.2	2.3
13	木	○		ビビンバ トマトと卵のスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 片栗粉	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 たまねぎ トマト缶 チンゲンサイ	627	16.7	36.5	2.5
14	金	○		豆わかご飯 豚肉とじゃがいもの味噌煮 油揚げサラダ	大豆 わかめご飯の素 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	597	15.7	28.0	2.2
17	月	○		たご飯 ししゃものいそ揚げ じゃがいものみそ汁 果物	たご 牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 油 じゃが芋	ねぎ 生姜 にんじん 大根 小松菜 さくらんぼ	573	16.5	32.2	2.3
18	火	○		五目しょうゆラーメン 切干大根のナムル 抹茶プリン	いか 豚肉 牛乳 アガー 生クリーム	中華めん 片栗粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たけのこ 小松菜 切干大根 もやし	587	16.4	34.0	2.9
19	水	○		ポークストロガノフ コールスローサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	649	13.4	33.7	2.4
20	木	○		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 こんにやく 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
21	金	○		チキンピラフ もろかさめの唐揚げ レタススープ	とり肉 牛乳 さめ ベーコン 豚肉	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	602	19.1	34.4	2.9
24	月	○		ご飯 魚のみそ焼き キャベツのごまじょうゆ和え そぼろ汁	牛乳 さわら みそ 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	キャベツ 生姜 切干大根 にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	583	18.7	27.5	2.2
25	火	○		食パン 手作りピーチジャム ビーンズサラダ カレーシチュー	牛乳 大豆 レンズ豆 とり肉	食パン 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	桃缶 桃ジュース きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ粉	603	15.0	36.3	2.5
26	水	○		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 きゅうり 小松菜 コーン	575	15.0	27.9	1.9
27	木	○		タッカルビ丼 わかめスープ 果物	とり肉 みそ 牛乳 豆腐 わかめ	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 ねぎ すいか	593	15.4	28.1	2.2
28	金	○		ジャンバラヤ 自身魚のハーブ焼き ABCスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ホキ ベーコン	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) パン粉 マカロニ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ粉 にんじん キャベツ	630	17.2	38.1	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

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	604	16.6	32.3	2.5	332	91	2.2	226	0.29	0.46	16	6.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上