

家庭数

令和3年6月献立

こちらは中学年の栄養価です。
中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 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)
		主食	主菜・副菜・デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
1 (火)		はいがごはん	★まぐろとチーズのつつみあげ ひじきのにももの とうがんのみそしる	こめ ★こむぎこ ★はるまきのかわ こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	かじき ふたひきにく だいず あぶらあげ あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ひじき こんぶ いりこ わかめ	にんじん	しょうが えだまめ とうがん えのきたけ	620 24.9 33.2
2 (水)		はいがごはん 「もしも日本人がみんな米つぶだったら」	とうふハンバーグ あおりのポテト はくさいとベーコンのスープ	こめ でんぶん こめパンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら	ふたひきにく とうふ とうにゅう ベーコン	★ぎゅうにゅう あおりの	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく えのきたけ はくさい エリンギ セロリー	655 22.1 29.4
3 (木)		★こくとうコッペパン 「こぶたしゃくとう」	★クリームシチュー だいこんツナサラダ	★くるぎとらパン じゃがいも こめこ さとう	こめあぶら オリーブゆ ★バター ごまあぶら	とりちも いんげんまめ だいず まぐろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー ごまつな	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム だいこん きりほしだいこん	655 24.9 35.7
4 (金)		はいがごはん かみかみ献立	★きびなごのからあげ きりほしだいこんのもの じゃがいものみそしる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★きびなご いりこ こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが きりほしだいこん たまねぎ	610 23.2 29.4
7 (月)		まあぼお豆腐どん	だいこんナムル あじさいゼリー	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ふたひきにく だいず みそ とうふ	★ぎゅうにゅう かんてん アガー	にんじん なら ごまつな	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ だいこん えのきたけ ぶどうジュース レモン りんごジュース	654 24.1 27.2
8 (火)		はいがごはん 「男子弁当部」	さけのしおやき えのきのばいにくあえ わかめとあぶらあげのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	さけ みそ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ わかめ	にんじん	もやし えのきたけ きゅうり ねりうめ たまねぎ ねぎ まいたけ	586 28.5 26.1
9 (水)		★ほたてとあさりのパエリア 練馬キャベツ音給食	ねりまキャベツのポトフ ひじきのサラダ	こめ じゃがいも さとう	オリーブゆ こめあぶら	とりにく ★あさり ★かいばしら ふたにく まぐろ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマトかん あかピーマン ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ コーン	589 21.7 29.0
10 (木)		★みそラーメン 「ほくがラーメン食べてるとき」	★ぼうぎょうざ	★ちゅうかめん さとう ★ぎょうざのかわ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま ★しろすりごま	ふたにく みそ ふたひきにく だいず	いりこ ★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな なら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし コーン キャベツ ほししいたけ	627 26.9 28.1
11 (金)		はいがごはん 入梅	いわしのうめに れんこんきんぴら ごじる	こめ さとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	いわし みそ あぶらあげ とうにゅう だいず	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん ごまつな	ねりうめ しょうが ねぎ れんこん だいこん	595 26.2 26.2
14 (月)		はいがごはん	★かんこくふうにくじゃが はるさめのいためもの	こめ しらたき じゃがいも さとう はるさめ	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ふたにく ふたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	644 21.5 24.3
15 (火)		★まるばん	★わにフライ ゆでキャベツ コメツコマカロニのトマトスープ	★まるばん ★こむぎこ ★パンこ じゃがいも こめコマカロニ さとう	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) オリーブゆ	さめ ベーコン ふたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト トマトかん ごまつな	キャベツ セロリー にんにく たまねぎ	590 31.6 34.3
16 (水)		★おやこどん	なめこのみそしる ★みなづき 和菓子の日	こめ さとう でんぶん しらたまこ ★こむぎこ あまなっとう		とりにく ★たまご とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん みつぼ ごまつな	たまねぎ ほししいたけ だいこん なめこ	660 25.4 23.2
17 (木)		はいがごはん	あじ ねぎかつおだれ ごぼうとだいずのかりかりあげ キャベツのみそしる	こめ さとう でんぶん みずあめ	ごまあぶら こめあぶら	あじ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ	641 28.6 27.2
18 (金)		チャプチェどん	トックスープ	こめ はるさめ さとう でんぶん トック	こめあぶら ごまあぶら	ふたひきにく だいず とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	にんにく しょうが たけのこ ねぎ セロリー たまねぎ ほししいたけ	646 22.7 26.5
21 (月)		★たごめし 夏至	★やさいのごまあえ とんじる	こめ もちごめ さとう こんにやく じゃがいも	★しろすりごま こめあぶら ごまあぶら	★たご ふたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん こねぎ ほうれんそう ごまつな	ほししいたけ えのきたけ ほくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ	586 22.2 31.2
22 (火)		はいがごはん	はたけのおにくチリソースあえ かりかりじゃこサラダ わかめスープ おはしもちかた	こめ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	だいず とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	629 22.0 27.6
23 (水)		はいがごはん	★さわらのねぎみそやき おかかあえ かぼちゃのみそしる あつめる	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	★さわら みそ かつおぶし あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ わかめ	ごまつな にんじん かぼちゃ	ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	587 27.6 26.4
24 (木)		さけちらしずし 60周年お祝い献立	しんじゅだんご おいおいさわにわん きる	こめ もちごめ きび さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ さけ ふたひきにく だいず ふたにく なると	こんぶ ★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ ごまつな	かんぴょう ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	672 26.3 31.6
25 (金)		はいがごはん	★たまごやきのあますあんかけ ごもくまめ かんぴょうのみそしる つまむ	こめ さとう でんぶん こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	ふたひきにく ★たまご とりにく だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ わかめ	にんじん なら さやいんげん だいこん (は)	たまねぎ たけのこ ほししいたけ れんこん かんぴょう しめじ ねぎ	603 26.1 28.2
28 (月)		カレモア サモア どもだちプロジェクト:サモア	はるキャベツのサラダ	こめ じゃがいも こめこ ざらめ さとう	こめあぶら	とりちも	★ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマトかん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ きピーマン キャベツ コーン	625 19.4 31.5
29 (火)		★ねりますパゲティ	あげじゃがサラダ ★サイダージュレ	★スパゲティ さとう じゃがいも ジュース	オリーブゆ こめあぶら	まぐろ	のり ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり ももかん ★パインアップルかん みかんかん りんごかん よなしかん レモン	657 23.6 25.9
30 (水)		なごしごはん (★なつやさいのかきあげどん) 夏越のはらえ	かしわじる	こめ もちごめ くろまい ★こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら	★いか だいず とりにく あつあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	ゴーヤ たまねぎ コーン えだまめ だいこん ねぎ	639 23.3 30.0

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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 (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	626	15.8	28.7	2.0	348	106	2.7	233	0.42	0.49	26	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※給食費のお知らせ※
今月の給食費の引き落とし日は、6月28日(月)です。