

令和7年度



6月献立表



谷原小学校

実施日 日 曜	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)
2 月	キムチチャーハン 飲用牛乳 ジャンボ揚げ餃子 チンゲン菜のスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 なたね油 ごま油 きょうざの皮 油 小麦粉	にんじん キムチ(70%以上食品不使用) ねぎ にら にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	605	15.4	34.8	2.7
3 火	【ブックメニュー給食：ぐりとぐら】 豆腐とひき肉のあんかけ丼 飲用牛乳 味噌汁 ぐりとぐらのカステラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ わかめ 卵	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 はちみつ バター	にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根	644	15.0	27.4	2.3
4 水	【歯と口の健康週間献立】 ごはん 飲用牛乳 かみかみふりかけ ししゃもの磯辺焼き 野菜のうま煮	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 ししゃも 青のり とり肉	米 白ごま 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ れんこん さやいんげん	581	18.0	25.7	2.4
5 木	ミルクパン 飲用牛乳 豆腐入りミートローフトマトソース ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 卵 ベーコン	ミルクパン なたね油 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	593	18.5	37.0	2.6
6 金	チンジャオロースーパ 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	564	16.8	26.3	2.2
9 月	【荘さんの地場産野菜：きゅうり】 ジャージャー麺 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 青のり	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 じゃが芋 油	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	623	17.4	38.7	2.1
10 火	【入梅献立】 いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 梅風味和え 田舎汁	いわし 牛乳 かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 押麦 上新粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油 なたね油 じゃが芋	生姜 きゅうり 大根 練り梅 にんじん たまねぎ 小松菜	627	16.2	30.4	2.5
11 水	【ねり丸キャベツ・斉給食】 ガーリックライス 飲用牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 練馬区産キャベツたっぷりのポトフ	ベーコン 牛乳 鮭 豚肉 ウインナー	米 麦 なたね油 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ(地場)	618	19.7	33.1	2.1
12 木	カレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン	657	12.2	32.9	2.0
13 金	【季節の献立】 小松菜とじゃこのチャーハン 飲用牛乳 味噌わんたんスープ あじさいゼリー	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 みそ 寒天 アガー	米 麦 なたね油 ごま油 ウェーブワンタン 砂糖	にんにく 小松菜 干しいたけ にんじん ねぎ 白菜 にら ぶどうジュース	562	16.0	25.1	2.4
16 月	ゆかりご飯 飲用牛乳 じゃが芋と厚揚げの煮物 野菜のおかか和え	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節	米 白ごま なたね油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	572	16.0	26.6	1.9
17 火	きびごはん 飲用牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 あじ みそ 油揚げ とり肉	米 きび 砂糖 白すりごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根	582	19.5	28.3	2.1
18 水	きなこトースト 飲用牛乳 ソナコーンサラダ チリコンカン	きな粉 牛乳 まぐろ 豚ひき肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんじん コーン キャベツ 小松菜 たまねぎ にんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	598	16.1	43.2	2.5
19 木	【食育の日：沖縄料理】 タコライス 飲用牛乳 アサ汁 パイナップルゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 豆腐 あおさ 寒天	米 麦 なたね油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン 大根 パイナップルジュース パイナップル缶	593	15.4	23.1	2.5
20 金	五目鶏めし 飲用牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆乳仕立てのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ 豆乳	米 麦 なたね油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ にら 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	594	17.9	31.1	2.9
23 月	枝豆ごはん 飲用牛乳 さばのしょうが風味焼き みそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 ごま油 白ごま 砂糖	枝豆 生姜 ねぎ にんじん 大根 たまねぎ 小松菜	564	19.2	33.7	2.4
24 火	【練馬区産じゃが芋・斉給食】 カレー南蛮 飲用牛乳 ポテトのチーズ焼き	豚肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	うどん なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ パセリ粉	600	18.9	32.9	2.7
25 水	【荘さんの地場産野菜：きゅうり】 ボークストロガノフ 飲用牛乳 フレンチサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 麦 なたね油 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 きゅうり キャベツ	620	13.4	33.7	2.3
26 木	豚キムチ丼 飲用牛乳 中華コンスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キムチ ねぎ にら コーン チンゲンサイ	597	16.2	25.9	2.7
27 金	ごはん 飲用牛乳 モウカサメの東煮 野菜のからし和え 吉野汁	牛乳 さめ とり肉 豆腐	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 でん粉	生姜 小松菜 白菜 にんじん たけのこ ねぎ	567	19.3	24.3	2.5
30 月	れんこんきんぴら丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁	豚ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 ごま油 なたね油 砂糖 じゃが芋	れんこん にんじん 大根 ねぎ 小松菜	614	15.8	30.9	2.1

※ 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21回

【6月の予定産地】米・青森県 牛乳・東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

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 (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	599	16.8	30.8	2.4	335	91	2.3	216	0.31	0.44	14	6.4