



6月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
4	月		かみかみご飯 いかにさらさら揚げ 茎わかめのきんぴら みそ汁 歯の衛生週間	飲用牛乳 いか 鶏肉 みそ 油揚げ 茎わかめ わかめ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが ごぼう 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	628 Kcal 26.9 g
5	火		2色サンド ハンガリーシチュー 果物(メロン) 	飲用牛乳 豚肉	食パン 黒砂糖食パン マーガリン 油 バター イチゴジャム	にんじん トマト缶 パセリ セロリ にんにく 玉ねぎ 果物	632 Kcal 19.0 g
6	水		ご飯 いかしゅうまい 塩ナムル 広東スープ	飲用牛乳 豚肉 いか	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油 油	小松菜 にんじん しょうが 大豆もやし にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ	578 Kcal 23.3 g
7	木		麻婆焼きそば ゆでそらまめ ミックスフルーツ 2年生そらまめさやむき	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん なら しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ そらまめ みかん缶 パイナップル 桃缶 レモン	625 Kcal 25.5 g
8	金		わかめご飯 ツナ入り卵焼き 土佐きゅうり 道産子汁 	飲用牛乳 わかめ ツナ 卵 かつお節 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 バター	にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 ホールコーン しめじ	632 Kcal 25.2 g
11	月		あじさいご飯 いわしの生姜煮 おひたし すまし汁 入梅献立	飲用牛乳 いわし かつお節 黒大豆	米 もち米 砂糖 花麩	みつば ほうれん草 にんじん 小松菜 梅干し しょうが ねぎ きゃべつ 大根 干し椎茸	576 Kcal 31.4 g
12	火		かみかみかき揚げ丼 みそ汁	飲用牛乳 いか 大豆 卵 豆腐 みそ ひじき	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 さつまいも 油	にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	635 Kcal 21.6 g
13	水		麦ご飯 じゃこふりかけ 肉豆腐 ごぼうチップスサラダ	飲用牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 しらす 青のり	米 麦 砂糖 しらたき 車麩 片栗粉 ごま 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ ごぼう ホールコーン もやし 切り干し大根 きゅうり	636 Kcal 25.7 g
14	木		ミルクパン アスパラのグラタン ミニトマト ジュリエンスープ	飲用牛乳 鶏肉 ピザチーズ 調理用牛乳	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも パン粉 油 バター	アスパラガス ミニトマト にんにく パセリ にんにく 玉ねぎ きゃべつ セロリ マッシュルーム缶	618 Kcal 23.5 g
15	金		大豆入りキーマカレー もやしとコーンのサラダ あじさいゼリー	飲用牛乳 豚肉 大豆 粉寒天 ゼラチン カルビス	米 麦 小麦粉 砂糖 油	人参 ビーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり ホールコーン もやし ぶどうジュース	685 Kcal 23.3 g
18	月		練馬スバゲティ ハニーサラダ 果物(メロン) 	飲用牛乳 ツナ きざみのり	スバゲティ 砂糖 じゃがいも はちみつ オリーブ油	大根 きゅうり きゃべつ ホールコーン 果物	640 Kcal 23.5 g
19	火		ご飯 魚のねぎみそかけ 野菜の昆布漬け のっぺい汁 食育の日・おにぎり作り	飲用牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐 こんぶ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 ごま 油	にんじん 小松菜 ねぎ きゃべつ きゅうり 大根	610 Kcal 25.7 g
20	水		四川豆腐丼 きゅうりの中華漬け 青菜とコーンのスープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青梗菜 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり もやし えのき ホールコーン	619 Kcal 24.9 g
21	木		ホットロールサンド コーンポテト ABCスープ	飲用牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ	食パン じゃがいも ABCマカロニ バター 油	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールコーン きゃべつ	590 Kcal 24.1 g
22	金		キャロットライスえびクリームソース バジルドレッシングサラダ	飲用牛乳 むきえび 鶏肉 調理用牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん にんにく もやし ホールコーン グリンピース きゃべつ きゅうり バジル	634 Kcal 18.8 g
25	月		みそピビンバ わかめスープ	飲用牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐 しらす わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	ほうれん草 にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ ホールコーン	607 Kcal 25.4 g
26	火		A: はちみつレモントースト ポークビーンズ コールスローサラダ B: ガーリックトースト ポークビーンズ コールスローサラダ セレクト給食	飲用牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 油 はちみつ	にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン レモン	638 Kcal 22.7 g
27	水		えだまめご飯 焼きししゃもの甘酢漬け みそけんちん汁 果物(さくらんぼ)	飲用牛乳 鶏肉 みそ しらす ししゃも	米 砂糖 こんにゃく さといも ごま 油	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ 果物	624 Kcal 28.3 g
28	木		キムチチャーハン とびうおの揚げぎょうざ 春雨スープ たてわり給食	ジョア 豚肉 大豆 みそ とびうお 鶏肉	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 ごま	にんじん ビーマン なら にんにく 玉ねぎ キムチ しょうが きゃべつ ねぎ	580 Kcal 22.3 g
29	金		ツナカレーピラフ ポテトオムレツ ベイザンヌスープ 	飲用牛乳 ツナ ウィンナー 卵 調製豆乳 鶏肉	米 じゃがいも バター 油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース きゃべつ	665 Kcal 24.9 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学期)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均A	623	24.3	19.7	354	2.2	236	0.39	0.52	27	4.4	2.9
今月の平均B	621	24.3	19.7	334	2.2	237	0.39	0.52	27	4.4	2.9
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.4	0.5	20	5.0	2.5未満