



# 6月 献立表



令和元年度立野小学校

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	
3	月	○	小松菜のチャーハン 青菜の中華スープ フルーツヨーグルト	飲用牛乳 ハム 鶏肉 ヨーグルト	米 でんぷん グラニュー糖 油 ごま油	にんじん 小松菜 青梗菜 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし えのき 桃缶 みかん缶 バイン缶	591 Kcal 19.2 g
4	火	○	ごはん いかにんにくみそ焼き くわわかめのきんぴら みそ汁	飲用牛乳 いか みそ 豚肉 油揚げ くわわかめ わかめ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ 大根	574 Kcal 26.3 g
5	水	○	麦ごはん わかさぎのからあげ 切り干し大根のサラダ トックスープ	飲用牛乳 鶏肉 卵 わかさぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 トック 油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 切り干し大根 もやし キャベツ きゅうり 白菜 えのき	657 Kcal 26.2 g
6	木	○	黒砂糖パン 豆腐のミートグラタン きゃべつのスープ	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 バター 油	にんじん トマト缶 パセリ さやえんどう にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 きゃべつ	689 Kcal 30.3 g
7	金	○	かみかみかき揚げ丼 ゆで空豆 むらくも汁	飲用牛乳 いか 大豆 豆腐 卵 ひじき	米 麦 小麦粉 片栗粉 油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう そらめめ 干し椎茸 白菜 ねぎ	636 Kcal 25.7 g
10	月	○	四川豆腐丼 野菜とハムの甘酢和え くだもの(メロン)	飲用牛乳 豚肉 豆腐 ハム	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 干し椎茸 だけのこ 玉ねぎ キャベツ メロン	644 Kcal 25.7 g
11	火	○	麦ごはん いわしのかば焼き 野菜の薬味和え ふのりみそ汁	飲用牛乳 いわし 油揚げ 豆腐 ふのり	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが きゅうり きゃべつ たいこん	660 Kcal 34.4 g
12	水	○	マーガリンパン ほうれんそうのキッシュ ひよこまめのカレースープ	飲用牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 ひよこまめ 調理用牛乳 生クリーム タイスチーズ	マーガリンパン 油	ほうれん草 にんじん ビーマン 玉ねぎ にんにく もやし きゃべつ	583 Kcal 25.2 g
13	木	○	カレーピラフホワイトソース ごぼうチップスサラダ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 バター 油	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 ごぼう ホールコーン 切り干し大根 きゅうり もやし	620 Kcal 17.4 g
14	金	○	しそちりめんごはん 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 なたと 豆腐 みそ じゃこ	米 麦 しらたき 車麩 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ きゃべつ もやし きゅうり	621 Kcal 25.1 g
17	月	○	シーフードピラフ じゃがいものポタージュ あじさいゼリー	飲用牛乳 鶏肉 むきえび いか ベーコン セラチン 生クリーム カルピス	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム缶 グリンピース ぶどうジュース	676 Kcal 22.0 g
18	火	○	卵トースト コーンポテト ヌードルスープ	飲用牛乳 卵 鶏肉 ベーコン チーズ	食パン じゃがいも パセリ マヨネーズ バター 油	にんじん パセリ トマト缶 玉ねぎ ホールコーン にんにく しょうが きゃべつ	608 Kcal 24.4 g
19	水	○	麦ごはん 練馬きゃべつのホイコーロー 華風コーンスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油	にんじん ビーマン 小松菜 きゃべつ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ ホールコーン クリームコーン	625 Kcal 25.0 g
20	木	○	練馬スバゲティ パザルドレッシングサラダ おかしな目玉焼き	飲用牛乳 ツナ きざみのり 調理用牛乳 粉寒天	スバゲティ 砂糖 オリーブ油 油	にんじん 大根 レモン もやし きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 桃缶	641 Kcal 23.5 g
21	金	○	麦ごはん 豆腐入りしゅうまい きゅうりにピリ辛漬け 白玉入り中華スープ	飲用牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 冷凍白玉団子 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが きゅうり 大根 白菜 しめじ	649 Kcal 21.6 g
25	火	○	A: シュガートースト カウボーイシチュー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン	626 Kcal 19.7 g
		○	B: 胚芽パンのガーリックトースト カウボーイシチュー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン にんにく	649 Kcal 22.0 g
26	水	○	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き ナムル みそ汁	飲用牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも バター ごま油 ごま	にんじん ごまつな 玉ねぎ えのき もやし 大根	626 Kcal 28.6 g
27	木	○	あんかけ焼きそば 和風豆サラダ	飲用牛乳 豚肉 なたと むきえび いか 金時豆	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん 青梗菜 にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ はくさい もやし きゅうり きゃべつ ホールコーン	588 Kcal 24.2 g
28	金	○	チキンカレーライス カリポリピクルス	飲用牛乳 鶏肉 生クリーム	米 麦 じゃがいも ざらめ 小麦粉 砂糖	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ りんご きゅうり 大根 レモン	678 Kcal 17.9 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(中学年)

	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 μg RE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均A	632	24.3	20.1	371	2.1	249	0.38	0.54	28	4.4	2.8
今月の平均B	633	24.5	20.1	371	2.1	250	0.39	0.54	28	4.4	2.8
学校給食摂取基準	650	26 21~32	20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満