



6月 献立表



令和3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	
2	水	○	みそかつ丼 土佐きゅうり みそ汁	飲用牛乳 豚肉 みそ 削り節 油揚げ 豆腐	米 麦 小麦粉 油 砂糖	きゅうり きゃべつ 玉ねぎ にんにく 小松菜	689 Kcal 28.2 g
3	木	○	二色サンド ハンガリーシチュー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉	食パン 黒砂糖パン いちごジャム マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく にんにく 玉ねぎ トマト缶 パセリ きゅうり きゃべつ ホールコーン	638 Kcal 19.1 g
4	金	○	麦ごはん いかのねぎみそ焼き 茎わかめのきんぴら 根菜のごまみそ汁	飲用牛乳 いか くきわかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんにく だいこん 白菜 小松菜	647 Kcal 29.4 g
8	火	○	豚丼 のっぺい汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 しらたき 砂糖 油揚げ こんにゃく じゃがいも 片栗粉	にんにく 玉ねぎ ごぼう にんにく グリンピース だいこん ねぎ 小松菜	652 Kcal 24.3 g
9	水	○	麦ごはん 練馬きゃべつのホイコーロー 白玉入り中華スープ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	米 油 でんぷん じゃがいも	にんにく マッシュルーム缶 玉ねぎ グリンピース にんにく クリームコーン ホールコーン しょうが	625 Kcal 22.6 g
10	木	○	練馬スバゲティ イタリアンサラダ ミックスフルーツ	飲用牛乳 ツナ のり ベーコン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油	だいこん レモン きゅうり きゃべつ もやし 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	680 Kcal 22.5 g
11	金	○	ゆかりごはん 肉豆腐 青菜とコーンのソテー	飲用牛乳 豚肉 豆腐 なると	米 しらたき 車麩 片栗粉 油	玉ねぎ にんにく ねぎ 小松菜 もやし ホールコーン	603 Kcal 23.9 g
14	月	○	チキンライス かぼちゃのチーズ焼き 野菜ときのこのスープ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	米 油 じゃがいも	にんにく マッシュルーム缶 玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく きゃべつ 小松菜 しめじ えのき	609 Kcal 21.7 g
15	火	○	ツナコーントースト カントリーサラダ パミセリスープ	飲用牛乳 ツナ チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも パミセリ	レモン 玉ねぎ ホールコーン きゅうり きゃべつ だいこん にんにく ピーマン	625 Kcal 22.0 g
16	水	○	麦ごはん 魚のステーキソース スナップエンドウ 豚汁	飲用牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ スナップエンドウ ごぼう にんにく だいこん ねぎ	610 Kcal 26.8 g
17	木	○	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 カルピス	米 麦 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン きゅうり 赤ピーマン もやし ホールコーン ぶどうジュース	690 Kcal 22.8 g
18	金	○	かみかみかき揚げ丼 むらくも汁	飲用牛乳 いか ひじき 大豆 豆腐 卵	米 麦 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんにく ごぼう 干しいたけ はくさい ほうれん草 ねぎ	618 Kcal 22.4 g
21	月	○	わかめごはん ししゃものいそげ揚げ 中華サラダ みそ汁	飲用牛乳 わかめ ししゃも 青のり 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 春雨	にんにく きゃべつ もやし 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ だいこん	673 Kcal 27.1 g
22	火	○	あんかけやきそば 和風豆サラダ 冷凍みかん	飲用牛乳 豚肉 なると むきえび いか 金時豆	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく だけのこ きゃべつ もやし ちんげんさい きゅうり	640 Kcal 25.6 g
23	水	○	キャロットライス えびクリームソース カラフルソテー	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 むきえび	米 バター 油 小麦粉	にんにく にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース こまつな きゃべつ	667 Kcal 20.9 g
24	木	○	黒砂糖パン カウボーイシチュー レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ にんにく トマト缶 きゃべつ もやし きゅうり 赤ピーマン にんにく レモン	614 Kcal 20.2 g
25	金	○	あぶたま丼 鶏ごぼう汁 メロン	飲用牛乳 油揚げ ちくわ 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ にんにく グリンピー ス ごぼう だいこん ねぎ メロン	636 Kcal 24.0 g
28	月	○	麦ごはん しゅうまい きゅうりのピリ辛漬け	飲用牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし ちんげんさい	624 Kcal 24.6 g
29	火	○	マーガリンパン ほうれんそうのキッシュ ひよこ豆のカレースープ	飲用牛乳 ベーコン 卵 生クリーム 牛乳 チーズ 調理用牛乳 鶏肉 ひよこ豆	マーガリンパン 油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 にんにく きゃべつ ピーマン	604 Kcal 25.4 g
30	水	○	麦ごはん あじのさんがやき パンサンデー もずくスープ	飲用牛乳 むろあじ 豚肉 卵 みそ ハム もずく	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま 春雨 ごま油 油 片栗粉	玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが もやし きゅうり にんにく えのき ほうれん草	647 Kcal 26.3 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 ン				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	640	24.0	20.2	334	2.1	242	0.36	0.51	32	4.9	2.7
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満