



# 6月 献立表



令和5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	金	○	麦ごはん さわらのごまつけ焼き じゃがいものきんぴら だご汁	飲用牛乳 さわら 豚肉 みそ	米 麦 ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 白玉粉	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 干しいたけ ねぎ	659 Kcal 28.4 g
5	月	○	かみかみかき揚げ丼 キュウリのピリ辛漬け みそ汁	飲用牛乳 いか ひじき 大豆 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり 大根 ねぎ	581 Kcal 22.1 g
6	火	○	ごはん 魚の香味焼き ひじきと野菜の中華あえ 田舎汁	飲用牛乳 さば ひじき 砂糖 みそ	米 麦 砂糖 ごま ラー油 さといも ごま油	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん 小松菜 ごぼう きゃべつ	575 Kcal 25.0 g
7	水	○	麦ごはん つくね蒸し のりあえ 春雨スープ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 卵 うずら卵 のり 豆腐	米 麦 パン粉 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 春雨	玉ねぎ ホールコーン ねぎ しょうが 干しいたけ 白菜 にんじん 小松菜 もやし	611 Kcal 25.1 g
8	木	○	あげパン カレーポトフ ハニードレッシングサラダ	飲用牛乳 きなこ 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも はちみつ	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり きゃべつ ホールコーン	602 Kcal 23.6 g
9	金	○	キムチチャーハン 広東スープ パイナップルケーキ	飲用牛乳 豚肉 卵 調理用牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 バター 小麦粉 ベーキングパウダー	にんにく 玉ねぎ にんじん キムチ 小松菜 しょうが 白菜 ねぎ パイン缶	607 Kcal 20.0 g
12	月	○	カリカリ梅ごはん いわしのピリ辛ソース おひたし みそ汁	飲用牛乳 しらす いわし かつおぶし わかめ みそ	米 麦 ごま 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	梅干し しょうが にんにく ねぎ きゃべつ 小松菜 もやし 玉ねぎ 大根	554 Kcal 25.3 g
13	火	○	練馬スパゲティ 海藻じゃこサラダ メロン	飲用牛乳 ツナ のり わかめ じゃこ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま油 ごま	大根 レモン もやし にんじん きゅうり メロン	559 Kcal 24.7 g
14	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 みそ 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく きゃべつ 玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ ホールコーン 小松菜 クリームコーン	594 Kcal 25.1 g
15	木	○	わかめごはん ポテトオムレツ 浅漬け たぬき汁	飲用牛乳 わかめ 卵 ウイナー 調理用牛乳 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん 白菜 えのき 小松菜	579 Kcal 23.7 g
16	金	○	ごぼう入りドライカレー ベーコンとトマトのスープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ベーコン いんげんまめ	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが ごぼう セロリ ごぼう にんじん ピーマン きゃべつ トマト缶 小松菜	597 Kcal 22.4 g
19	月	○	麦ごはん とびうおのメンチカツ 糸寒天のごま酢あえ みそ汁	飲用牛乳 とびうお 豆腐 糸寒天 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 小麦粉 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし 大根 小松菜	641 Kcal 28.6 g
20	火	○	四川豆腐丼 チョレギサラダ りんごゼリー	飲用牛乳 豚肉 豆腐 アガー のり	米 麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり りんごジュース	644 Kcal 24.5 g
21	水	○	たこ飯 ツナ入り厚焼きたまご 野菜のこんぶあえ 吉野汁	飲用牛乳 たこ 油揚げ ツナ 卵 昆布 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉	にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 大根 ほうれん草	613 Kcal 29.0 g
22	木	○	ピザトースト クラムチャウダー さくらんぼ	飲用牛乳 ベーコン ハム チーズ あさり 調理用牛乳 生クリーム レンズ豆	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ ホールコーン パセリ トマト缶 マッシュルーム ピーマン にんじん にんにく さくらんぼ	582 Kcal 24.9 g
23	金	○	豚丼 豆腐団子汁	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 油 しらたき 砂糖 白玉粉	にんにく 玉ねぎ ごぼう にんじん グリンピース 大根 えのき ねぎ 小松菜	632 Kcal 24.5 g
26	月	○	キャロットライスえびクリームソース 切り干し大根のサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 むきえび	米 バター 小麦粉 油	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース 切り干し大根 もやし きゃべつ きゅうり	632 Kcal 19.5 g
27	火	○	白ごまたんたんつけ麺 さつまいもとりんごのパイ	飲用牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 ごま油 ねりごま さつまいも 春巻きの皮 油 小麦粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ りんご レーズン	595 Kcal 21.0 g
28	水	○	大豆ひじきご飯 ししゃもの甘酢漬け 塩きゅうり 豚汁	飲用牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	574 Kcal 29.3 g
29	木	○	麦ごはん さばの塩焼き 煮びたし のっぺい汁	飲用牛乳 さば 油揚げ 豆腐	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 片栗粉	えのき 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	602 Kcal 27.7 g
30	金	○	オムチキライス ウェーブワンスープ 冷凍みかん	飲用牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 バター 砂糖 油 ウェーブワントン	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース しょうが 白菜 ねぎ なら 冷凍みかん	620 Kcal 25.5 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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	603	24.8	20.2	344	2.5	234	0.34	0.52	26	6.0	2.8

### \*栄養価の記載について

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版ではエネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。