



# 6月 献立表



令和6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	コーヒ	赤飯 鶏のからあげ 紅白なます すまし汁 <b>開校記念日お祝い献立</b>	ミルクコーヒー ささげ 鶏肉 わかめ 豆腐 かつおぶし	米 もち米 ごま 片栗粉 油 砂糖	しょうが にんにく だいこん にんじん しめじ ねぎ	636 Kcal 23.5 g
4	火	○	大豆ひじきご飯 焼きししゃもの甘酢漬け 塩きゅうり 豚汁 <b>6/4~10 歯と口の健康週間</b>	飲用牛乳 鶏肉 ひじき 油 揚げ 大豆 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	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
5	水	○	麦ごはん 練馬きゃべつのホイコーロー 華風コンスープ <b>練馬区産きゃべつ使用献立</b>	飲用牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん 青ピーマ ン ねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな	594 Kcal 25.1 g
6	木	○	黒砂糖パン 豆腐のミートグラタン キャベツスープ	飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ	黒砂糖パン 油 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピュー レ ホールトマト パセリ きゃべつ ホールコーン さや えんどう	631 Kcal 28.5 g
7	金	○	かみかみかき揚げ丼 浅漬け むらくも汁	飲用牛乳 いか ひじき 大豆 豆腐 卵 かつおぶし	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう きゃべつ きゅうり 干しいたけ はくさい ほうれんそう ねぎ	584 Kcal 22.3 g
10	月	○	ごはん イカのねぎ塩焼き ひじきと野菜の中華和え 田舎汁	飲用牛乳 いか ひじき みそ かつおぶし	米 砂糖 ごま油 ごま さといも	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん こまつな ごぼう きゃべつ	526 Kcal 23.9 g
11	火	○	カリカリ梅ごはん 魚のピリ辛ソース ごまあえ じゃがいものみそ汁 <b>入梅</b>	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 こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん	566 Kcal 25.5 g
12	水	○	四川豆腐丼 ビーフンソテー	飲用牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく しょうが 干しい たけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 青ピーマン	623 Kcal 25.1 g
13	木	○	練馬スバゲティ 海藻じゃこサラダ メロン	飲用牛乳 ツナ のり わかめ ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま油 ごま	だいこん レモン もやし にんじん きゅうり メロン	559 Kcal 24.7 g
14	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 たまねぎ にんじん キムチ こまつな しょうが はくさい ねぎ パイン缶	607 Kcal 20.0 g
17	月	○	麦ごはん 魚の塩焼き 煮びたし きゃべつのみそ汁	飲用牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ かつおぶし	米 麦 こんにゃく 砂糖	えのき こまつな もやし にんじん きゃべつ たまねぎ	595 Kcal 28.5 g
18	火	○	わかめじゃこごはん 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	飲用牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 なると 豆腐 みそ	米 麦 油 しらたき 焼き 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ もやし きゅうり	624 Kcal 28.4 g
19	水	○	チリビーンズライス コールスローサラダ <b>アメリカの料理</b>	飲用牛乳 豚肉 大豆	米 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトジュース きゃべつ きゅうり ホールコーン	552 Kcal 21.0 g
20	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	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ ホールコーン パセリ ホールトマト トマトピューレ マッシュルーム 青ピーマン にんじん にんにく	574 Kcal 23.9 g
21	金	○	ししじゅうしい イナムドゥッチ もやしのチャンプル <b>沖縄慰霊の日</b>	飲用牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ 豆腐 みそ かつおぶし	米 油 こんにゃく 砂糖	にんじん 干しいたけ たまねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし いら	533 Kcal 21.6 g
24	月	○	麦ごはん 魚の麦みそ焼き 野菜とハムの甘酢和え のっぺい汁	飲用牛乳 さば みそ ハム 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	623 Kcal 28.0 g
25	火	○	こぎつねごはん 切干大根の卵焼き 打ち豆汁 <b>郷土料理：福井県</b>	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 油揚 げ 豆腐 打ち豆 みそ 卵 厚削り	米 油 砂糖	にんじん グリンピース だいこん こまつな ねぎ しょうが 切干しいたけ	601 Kcal 29.1 g
26	水	○	キャロットライスの海老クリームソース 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 小麦粉 油	にんじん にんにく たまねぎ ホールコーン グリンピース こまつな きゃべつ	625 Kcal 20.9 g
27	木	○	麦ごはん いかしゅうまい 油揚げと野菜のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	飲用牛乳 豚肉 いか 油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつおぶし	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん もやし	603 Kcal 26.6 g
28	金	○	白ごま担々つけ麺 ミックスフルーツ	飲用牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 ねりごま 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい もやし みかん缶 もも缶 パイン缶 レモン	540 Kcal 20.1 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	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	589	24.8	20.1	362	2.6	212	0.25	0.43	13	6.8	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。