令和5年

6月献立表

関町北小学校

【給食目標】衛生に気を付けて食事をしよう

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木		タッカルビ丼 ビーフンスープ	とり肉　牛乳　ベーコン	米　麦　ごま油　さつま芋 砂糖　じゃが芋　ビーフン	たまねぎ　にんじん　キャベツ にら　にんにく　生姜　ねぎ　小松菜	593	14.2	26.9	1.9
2	金		ご飯 豆あじの南蛮漬け 高野豆腐と小松菜のお浸し 生揚げとキャベツの味噌汁 （歯と口の健康週間）	牛乳　あじ　高野豆腐 厚揚げ　大豆　みそ	米　油　片栗粉　砂糖　じゃが芋	ねぎ　小松菜　もやし　にんじん たまねぎ　キャベツ	587	17.5	27.9	2.2
5	月		レモンシュガートースト ボルシチ マセドアンサラダ くだもの（オレンジ1/4）	牛乳　豚肉　いんげん豆 ヨーグルト　生クリーム	食パン　マーガリン　グラニュー糖 油　砂糖　じゃが芋	レモン　にんにく　にんじん　たまねぎ トマトピューレ　キャベツ　コーン グリンピース　オレンジ	568	14.5	39.6	2.6
6	火		五目鶏めし ツナ入り卵焼き おかかきゅうり 玉ねぎとあおさのみそ汁	とり肉　油揚げ　牛乳　ひじき まぐろ　卵　かつお節 豆腐　大豆　みそ　あおさ	米　麦　砂糖　じゃが芋	にんじん　干ししいたけ　さやいんげん たまねぎ　キャベツ　きゅうり　ねぎ	618	19.0	33.8	3.1
7	水		練馬キャベツの ホイコーロー丼 トックスープ （ねり丸キャベツの一斉給食）	豚肉　みそ　大豆　牛乳　ベーコン	米　麦　油　砂糖　片栗粉 ごま油　じゃが芋　トック	生姜　にんにく　にんじん　キャベツ ねぎ　赤ピーマン　ピーマン 干ししいたけ　たまねぎ　小松菜	584	13.8	26.7	2.0
8	木		麦ごはん 魚の野菜あんかけ キャベツのじゃこ炒め 豚汁	牛乳　めばる　ちりめんじゃこ 豚肉　大豆　油揚げ　豆腐　みそ	米　麦　油　砂糖　片栗粉 こんにゃく　じゃが芋	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ えのきたけ　キャベツ　小松菜 ごぼう　大根　ねぎ	579	21.1	27.4	2.2
9	金		豆腐とひき肉のあんかけ丼 切干大根のサラダ ゆでそらまめ （1年生そらまめのさやむき）	豚ひき肉　豆腐　牛乳	米　麦　油　砂糖 片栗粉　ごま油	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ 切干大根　キャベツ　きゅうり　そら豆	571	16.7	27.1	1.4
12	月		梅ごはん 高野豆腐の揚げ煮 わかめのみそ汁 （入梅献立）	牛乳　とり肉　高野豆腐 厚揚げ　みそ　わかめ	米　じゃが芋　片栗粉　油　砂糖	梅干し　にんじん たまねぎ　さやいんげん	605	16.1	30.3	2.9
13	火		ご飯 カツオの味噌マヨネーズ焼き キャベツの昆布漬け 五目汁	牛乳　かつお　みそ　塩昆布 とり肉　厚揚げ	米　マヨネーズ（卵なし） ごま油　じゃが芋　片栗粉	生姜　にんにく　キャベツ　きゅうり にんじん　大根　小松菜　ねぎ	581	19.2	31.9	2.0
14	水		豚キムチ丼 ワンタンスープ	豚肉　大豆　牛乳	米　麦　油　砂糖　片栗粉 ごま油　白ごま　ウェーブワンタン	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用)　ねぎ にら　干ししいたけ　もやし	578	15.6	27.9	2.1
15	木		ジャージャー麺 ジャーマンポテト	豚ひき肉　大豆　みそ 牛乳　ベーコン	中華めん　油　砂糖　ごま油 白すりごま　片栗粉　じゃが芋	もやし　きゅうり　にんにく　ねぎ たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ にんじん　パセリ	563	17.4	33.4	2.3
16	金		ウインナーピラフ もうかさめの唐揚げ ABCスープ	ウインナー　牛乳　さめ　ベーコン	米　麦　油　片栗粉 上新粉　マカロニ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム コーン　グリンピース　生姜　小松菜	604	17.3	32.0	2.7
19	月		ショートニングパン グリラットゥロヒ （鮭のオーブン焼き） シスコンマッカラケイット（ｳｲﾝﾅｰｽｰﾌﾟ） （世界の料理（フィンランド））	牛乳　鮭　ウインナー	ショートニングパン　パン粉 オリーブ油　油　じゃが芋	にんにく　パセリ　にんじん たまねぎ　キャベツ	589	18.3	45.5	2.5
20	火		豚肉の柳川丼 味噌けんちん汁	豚肉　油揚げ　卵　牛乳 豆腐　大豆　みそ	米　麦　砂糖　片栗粉 油　じゃが芋	干ししいたけ　にんじん　ごぼう たまねぎ　ねぎ　みつば　大根　小松菜	618	17.5	30.0	2.3
21	水		きびごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 海藻サラダ さくらんぼ(2コ)	牛乳　豚肉　みそ　わかめ　海藻	米　きび　油　こんにゃく じゃが芋　砂糖　ごま油	ごぼう　にんじん　たまねぎ さやいんげん　キャベツ　さくらんぼ	548	14.5	25.0	1.8
22	木		ひじきチャーハン ジャンボシュウマイ 広東スープ	豚肉　ひじき　牛乳 豚ひき肉　大豆　豆腐	米　麦　油　ごま油　片栗粉 しゅうまいの皮　じゃが芋	にんにく　にんじん　グリンピース たまねぎ　干ししいたけ　生姜 キャベツ　チンゲンサイ	601	15.1	36.2	2.8
23	金		ﾁｷﾝﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ ジュリエンヌスープ つぶつぶみかんゼリー	とり肉　ベーコン　牛乳 生クリーム　寒天	米　麦　バター　油 砂糖　小麦粉　じゃが芋	トマトジュース　たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース　マッシュルーム　セロリー キャベツ　ピーマン　みかん缶　レモン	617	13.4	31.4	2.8
26	月		ポークストロガノフ コーンサラダ	豚肉　生クリーム　牛乳	米　麦　油　砂糖 バター　小麦粉	にんにく　たまねぎ　にんじん トマトピューレ　マッシュルーム グリンピース　きゅうり　キャベツ　コーン	633	13.5	32.6	2.4
27	火		ご飯 いわしの蒲焼き 野菜のおかか炒め すまし汁	牛乳　いわし　かつお節　豆腐　わかめ	米　片栗粉　上新粉 砂糖　白ごま　油	キャベツ　小松菜　干ししいたけ にんじん　大根　ねぎ	583	15.6	30.1	2.5
28	水		ドライカレー ガーリックポテト	豚ひき肉　大豆　レンズ豆　牛乳	米　麦　油　じゃが芋	にんにく　生姜　たまねぎ マッシュルーム　にんじん　グリンピース	575	16.0	26.5	2.1
29	木		山菜おこわ 茎わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁	とり肉　油揚げ　牛乳　豚肉 わかめ　豆腐　大豆　みそ	米　もち米　油　砂糖　こんにゃく	ぜんまい　わらび　にんじん ごぼう　大根　ねぎ　小松菜	554	16.3	33.1	3.2
30	金		なすとトマトのスパゲティ ハニーサラダ 小玉スイカ1/16	豚ひき肉　大豆　牛乳	スパゲティ　オリーブ油　油 砂糖　はちみつ	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト缶　トマトピューレ なす　キャベツ　きゅうり　コーン　すいか	625	15.0	32.3	2.0

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数22回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	16.2	31.3	2.4	338	89	2.2	209	0.29	0.43	16	6.2

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道