



令和8年度6月のこんだて



家庭数配布

大泉小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
			血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食料 (kcal)	たんぱく質 (%)
2	火	*古代米のお赤飯 *赤魚の照り焼き *五目汁 *あじさいゼリー	*ぎゅうにゅう あかうおとりにく あぶらあげ なると かんてん アガー			こめ もちごめ くらまい さとう でんぷん かたくりこ じゃがいも *カルピス			しょうが にんじん だいこん *えのきたけ ねぎ こまつな ぶどうジュース レモン			571	19.0
3	水	*焼きピロシキ *カレーポトフ *はるか	ふたひきにく *ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ウインナー			*むえんパン こめぬかあぶら かたくりこ はるか じゃがいも			にんにく しょうが たまねぎ にんじん *ほししいたけ セロリー キャベツ はるか			594	18.0
4	木	*七分づきごはん *焼きのり *お好みバーグ *どさんこ汁	*ぎゅうにゅう *あじつゆのりとりにく だいす あおりのり かつおぶし ふたにく みそ			こめ *こめこパンこ こめこ さとう はち みつ こめぬかあぶら じゃがいも *バター			たまねぎ キャベツ (いっせいきゅうしょく) しょうが にんじん *えのきたけ コーン			604	19.1
5	金	*きびご飯 *いわしの梅煮 *ごぼうの甘辛煮 *新玉葱の味噌汁	*ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ *わかめ			こめ きび さとう かたくりこ あぶら *しろこま じゃがいも			ねりうめ ねぎ ごぼう たまねぎ			598	16.9
8	月	*スバゲティナポリタン *アスパラガスのサラダ *ブルーベリーマフィン	ベーコン ふたにく *チーズ *ぎゅうにゅう *たまご			*スバゲティ こめぬかあぶら さとう *バター *ごむぎこ			にんにく たまねぎ にんじん *マッシュルーム トマト ビューレ ビーマン キャベツ コーン アスパラガス レモン ブルーベリー			672	14.9
9	火	*ボークカレーライス *コールスロー *河内晩柑	ふたにく *ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも *バター なたねあぶら *ごむぎこ ざら め りんご さとう			しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン かわらばんかん			676	11.7
10	水	*七分づきごはん *飲むヨーグルト *畑のお肉ヤンニョムソース *ワンタンスープ	*ヨーグルト だいす ふたにく ふたひきにく			こめ こめこ あぶら さとう *しろこま *しろすりこま こめぬかあぶら *ワンタンのかわ こまあぶら			しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ にら			600	15.8
11	木	*梅若ご飯 *あじフライ *豚汁	*たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう あじ *たまご ふたにく あぶらあげ みそ			こめ きび あぶら *ごむぎこ *パンこ さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも			かりかりうめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ			592	17.6
12	金	*ワールドカップ応援メニュー**★6月15日オランダ戦 *ガーリックライス *焼きクロケット (オランダ) *ジュリエンスープ *バレンシアオレンジ	ベーコン *ぎゅうにゅう おから まぐろかん 豆乳入りホイップ			こめ どうにゅうバター こめぬかあぶら あぶら まめまじゆ *パンこ			にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセ リ オレンジ			713	11.4
15	月	*七分づきごはん *マーボー豆腐 *ミニトマト *かぼちゃの包み揚げ	*ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ さとう *なまクリーム *クリームチーズ			こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら *ぎょうざのかわ *ごむぎ こ あぶら			しょうが だけのこ *ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ にら *ミニトマト かぼちゃ レーズン			632	14.8
16	火	*ワールドカップ応援メニュー**★6月21日チュニジア戦 *ピタパン *クスクスドリア (チュニジア料理) *レンズ豆のスープ *レモネードゼリー	*ぎゅうにゅう ふたひきにく *チーズ ベーコン とりにく レンズまめ アガー			*ホブサ こめあぶら さとう こめこ こめぬかあぶら *クスクス どうにゅうバター じゃがいも はちみつ			にんにく たまねぎ にんじん トマトビューレ パセリ キャベツ レモン アロエ (かん)			627	17.4
17	水	*親子丼 *かぶの昆布漬 *河内晩柑	とりにく かまぼこ *たまご *ぎゅうにゅう しおこんぶ			こめ むぎ さとう			たまねぎ *ほししいたけ みつば かぶ かぶ (は) にんじん かわらばんかん			600	17.4
18	木	*七分づきごはん *ホイコーロー *揚げじゃがサラダ	*ぎゅうにゅう みそ ふたにく			こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら あぶら じゃがいも			にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん だけのこ *ほししいたけ キャベツ (いっせいきゅうしょく) ビーマン きゅうり			585	15.3
19	金	*七分づきごはん *かつおでんぶ *真珠団子 *かきたま汁	*ぎゅうにゅう かつおぶし ふたひきにく だいす とりにく とうふ *たまご			こめ さとう *しろこま かたくりこ こまあぶら もちごめ			しょうが たまねぎ *ほししいたけ にんじん *えのきたけ こまつな ねぎ			629	18.0
22	月	*梅茶漬 *ポテたこ焼き *舟きゅうり	ちりめんじゃこ かつおぶし *のり *ぎゅうにゅう たこ あおのり			こめ こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ はちみつ さとう			かりかりうめ えだまめ しょうが ねぎ きゅうり			590	14.4
23	火	*ガバオライス (タイ料理) *タイ風春雨スープ *小玉すいか	とりにく だいす *ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら あぶら はるかめ			にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ *えのきたけ セロリー パセリ ビーマン あかビーマン はくさい チンゲンサイ すいか			618	16.1
24	水	*山吹飯 *練馬野菜のおかかあえ *練馬のじゃが芋と鶏肉の揚げ煮	*たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう とりもち かつおぶし			こめ きび こめぬかあぶら さとう あぶら でんぷん こまあぶら (いっせいきゅうしょく) こめこまあぶら			にんにく たまねぎ にんじん しょうが コー ン えだまめ きゅうり だいこん			635	13.3
25	木	*ワールドカップ応援メニュー**★6月26日スウェーデン戦 *パプリカライス *マスタードサラダ *ミートボールシチュー (スウェーデン)	ベーコン *ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく			こめ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも でんぷん ざらめ どうにゅうバター こめ さとう			にんにく たまねぎ にんじん パセリ しょうが *マッシュルーム セロリー トマトビューレ キャベツ もやし コーン			652	12.5
26	金	*ジャージャー麺 *サイダージュレ	みそ ふたひきにく だいす *ぎゅうにゅう アガー			*ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら スイーツこんにゃく ジュース			にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ *ほししいたけ だけのこ たまねぎ ももかん りんごかん みかんかん レモン			609	15.6
29	月	*食パン *メロンクリーム *ビーマンの肉詰めトマトソース *イタリアンスープ	*ぎゅうにゅう *なまクリーム ふたひきにく ベーコン とりにく *チーズ *たまご			*しょくパン グラニューどう でんぷん *バター *カルピス *こめこパンこ さ とう こめぬかあぶら *パンこ			たまねぎ ビーマン トマトビューレ にんにく にんじん コーン チンゲンサイ			630	18.5
30	火	*ツナカレーピラフ *きゃべつのキッシュ風 *チキンポトフ	まぐろかん *ぎゅうにゅう ベーコン *たまご *クリーム *チーズ とりもち ウインナー			こめ こめぬかあぶら じゃがいも			にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベ ツ パセリ しょうが			683	15.6

※ 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21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 (μgRAE)	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	624	15.8	32.1	2.4	307	97	2.2	189	0.35	0.43	19	6.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020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。

しょうくちゅうどく
食中毒をふせぐ
3つのポイント

つけない



ふやさない



やっつける



「つけない」ためには、手はせっけんでしっかりと洗います。「ふやさない」ためには生鮮食品や惣菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。