



# 令和元年度 6月 献立表



大泉第四小学校 校長 岡本 昌子  
栄養士 伊東 奈那

日	曜日	牛乳	献立名	血・肉・骨になるもの	熱や力になるもの*	体の調子をととのえるもの*	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				(あかのだべもの)	(きいろのだべもの)	(みどりのたべもの)			
3	月	○	ガパオライス ヤムウンセン タイふうだいこんスープ <small>世界の料理テーマ～タイ～</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	こめ むぎ、こめあぶら さとう はるさめ こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン きゅうり もやし だいこん はねぎ レモン	598	22.6	17.9
4	火	○	○かみかみごはん ○しゃものピリからやき いもたんごじる☆ <small>歯と口の健康週間</small>	ぎゅうにゅう だいす ひじき ししゃも ぶたにく みそ	こめ むぎ こんあぶら さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん コーン さやいんげん ねぎ たまねぎ こまつな ごぼう だいこん	626	23.9	16.0
5	水	○	たまごトースト ○ごぼうのカレーマヨあえ やさいのトマトスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	しょくパン こんあぶら マヨネーズ じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ きゅうり にんじん セロリー ピーマン トマトかん	684	26.4	30.7
6	木	○	○きんぴらごはん さわらのさいきょうやき ゆかりあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく ちくわ あぶらあげ	こめ むぎ こんあぶら さとう こまあぶら でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん しめじ さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいこん こまつな	603	26.7	17.4
7	金	○	たこのパプリカライス ○かみかみサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう いか たこ ベーコン チーズ	こめ こんあぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり ピーマン キャベツ グリンピース コーン	631	22.5	20.0
10	月	○	むぎごはん シーホーとうふ ○じゃこいあまからあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ だいす とうふ	こめ むぎ こんあぶら さとう でんぷん こま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ トマト ねぎ ピーマン	703	31.6	21.9
11	火	○	えだまめいりツナごはん いわしのうめに やさいのすましじる <small>入梅ごんだて</small>	ぎゅうにゅう いわし ツナ とりにく あぶらあげ	こめ こんあぶら さとう	しょうが にんじん ねぎ えだまめ うめ えのき	695	36.8	28.3
12	水	○	ごもくつけうどん ちくわのにしよくあげ くだもの(みしょうかん)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ のり あぶらあげ	うどん こんあぶら こむぎこ	にんじん しめじ ねぎ はくさい こまつな みしょうかん	542	22.7	21.6
13	木	○	チキンカレーライス うめだしサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	こめ むぎ こんあぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも こまあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり うめ りんご トマトピューレ	666	19.4	20.6
14	金	○	ごはん にくじゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こんあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな さやいんげん	574	20.7	12.1
17	月	○	ジャージャーめん あじさいゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん みそ	ちゅうかめん こんあぶら さとう でんぷん こまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ きゅうり りんごジュース ぶどうジュース	630	23.7	19.8
18	火	○	ごはん さばのたつたあげ にらともやしのごまじょうゆ よしのじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かまぼこ	こめ こんあぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	しょうが にら にんじん もやし だいこん ごぼう こまつな ねぎ	648	25.5	24.0
19	水	○	こめこパン タンドリーチキン ねいきキャベツのコールスロー たまごスープ <small>練馬産キャベツの日</small>	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ヨーグルト	こめこパン さとう でんぷん こんあぶら	にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	575	31.1	24.5
20	木	○	あじさいごはん さわらのしちみやき ごまあえ なすのみそじる 	ぎゅうにゅう さわら みそ だいす とうふ	こめ もちごめ さとう ごま こまあぶら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん さやいんげん たまねぎ なす うめ	569	27.0	16.7
21	金	○	◎はっほうさいどん ちゅうかすあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご ヨーグルト	こめ むぎ こんあぶら でんぷん さとう こまあぶら	にんにく たまねぎ もやし にんじん たけのこ セロリー はくさい キャベツ きゅうり パインかん みかんかん おうとうかん	639	25.1	16.0
24	月	○	ごはん ひじきふりかけ さばのなんばんやき しおもみやさい こまつなえのきのみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき	こめ こんあぶら さとう ごま	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ えのき にんじん こまつな	579	25.6	18.9
25	火	○	ねいませパゲティ パリパリポテトサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ツナ のり	スバゲティ こんあぶら さとう じゃがいも こまあぶら	だいこん キャベツ もやし きゅうり こまつな にんじん たまねぎ みかん	637	23.9	21.4
26	水	○	なごしごはん あぶらあげいりおひたし くだもの(さくらんぼ) <small>夏越しのはらえ献立</small>	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あぶらあげ	こめ むぎ あわ きび くろまい こんあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん なす スッキーニ ピーマン もやし あかピーマン こまつな さくらんぼ	599	18.5	16.3
27	木	○	きなこバタートースト ハンガリアンシチュー フレンチサラダ <small>5年生移動教室</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ チーズ	しょくパン バター さとう こんあぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン フロッコリー きゅうり トマトピューレ	620	20.7	27.1
28	金	○	◎にじゃこごはん ◎おまめコロッケ やさいののりすあえ とうにゅうじたてのやさいじる <small>給食試食会</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらす だいす ツナ たまご とうにゅう のり	こめ こんあぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ さつまいも こんにゃく	にんじん たまねぎ もやし こまつな だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	690	25.6	18.0

※ 食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20回)。

※ **太字**は、旬の食材を使用した献立や行事献立、◎はよくかむ食材が入ったかみかみ献立です。

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	625	16.0	29.4	2.8	332	99	2.3	245	0.34	0.53	31	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上