

令和7年

6月献立表

大泉東小学校

実施日 日 曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き きのこと汁 じゃがいものきんぴら炒め	牛乳 さわら 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 むぎ 砂糖 でん粉 糸こんにゃく じゃがいも ごま 油	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	597	19.4
3火	白ごまタンタンうどん 牛乳 そら豆 フルーツ白玉	豚肉 焼き竹輪 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	うどん 油 練りごま 砂糖 ごま ごま油 白玉	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ にら ごまつな そらめめ バイン缶 黄桃缶 りんご缶	642	18.4
4水	ガバオライス 牛乳 にらと春雨のスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 だいず 牛乳 豆腐	米 むぎ 油 砂糖 はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん 赤パブリカ もやし にら 宇和ゴールド	634	18.5
5木	ハヤシライス 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 ツナ	米 むぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ごまつな きゅうり キャベツ レモン	600	13.5
6金	麦ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め かきたま汁	牛乳 さけ みそ 鶏肉 豆腐 たまご	米 むぎ マヨネーズ(卵なし) 砂糖 油 でん粉	にんにく しょうが にんじん もやし ピーマン 干しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ ごまつな	572	20.5
9月	ガーリックフランス 牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜のレモン風味サラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ わかめ	ソフトフランスパン マーガリン オリーブ油 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく バセリ たまねぎ キャベツ バセリ マッシュルーム もやし にんじん ごまつな ホールコーン レモン	595	14.0
10火	わかめご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	わかめ 牛乳 あじ みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 すりごま ごま油 こんにゃく さといも でん粉	しょうが ねぎ キャベツ にんじん ごまつな だいこん	569	19.1
11水	ごはん 牛乳 練馬キャベツの回鍋肉 根菜の胡麻汁	牛乳 豚肉 みそ だいず	米 油 ごま油 でん粉 じゃがいも すりごま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう	567	16.8
12木	タコライス 牛乳 もずくスープ スライスパン	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 豆腐 もずく かまぼこ	米 油 砂糖 でん粉 麩	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶詰 キャベツ ねぎ えのきたけ バイン缶	575	17.5
13金	こぎつねごはん 牛乳 焼きししゃもの南蛮漬け ドレみそサラダ メロン	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん メロン	627	14.9
16月	麦ご飯 牛乳 いかのかりんとがらめ ツナサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 いか ツナ みそ	米 むぎ 油 でん粉 砂糖 ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ	593	17.1
17火	クッパ 牛乳 ナムル ブルーベリーマフィン	豚肉 わかめ なたと たまご 牛乳	米 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター	しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり にら ブルーベリー	604	14.4
18水	ごはん 牛乳 さばの香味焼き いそあえ 利休汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 糸削り のり 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 練りごま	しょうが ねぎ キャベツ だいこん ごまつな にんじん ごぼう ぶなしめじ	609	20.1
19木	チョコチップパン 牛乳 ボークストロガノフ じゃが芋とえだ豆のソテー	牛乳 だいず 豚肉 レンズまめ クリーム ベーコン	チョコチップパン 油 砂糖 小麦粉 バター オリーブ油 じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 えだまめ バセリ	585	16.1
20金	ルーローパン 牛乳 生揚げ入りたまごスープ 小玉すいか	豚肉 牛乳 生揚げ たまご	米 むぎ 油 砂糖 でん粉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし はくさい ごまつな 小玉すいか	600	16.2
23月	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ スイートポテト	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ クリーム	米 むぎ 油 ごま ごま油 さつまいも 砂糖 バター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさいキムチ ピーマン ねぎ	608	12.2
24火	マーボー豆腐丼 牛乳 ビーフンスープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 鶏肉	米 油 でん粉 ごま油 ビーフン	にんにく しょうが にんじん ごまつな 干しいたけ ねぎ にら はくさい たまねぎ 冷凍みかん	609	16.3
25水	ごはん 牛乳 アジフライ じゃこの和風サラダ あおさ汁	牛乳 あじ しらす干し 豆腐 あおさ かまぼこ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 麩	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	588	20.9
26木	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 むぎ 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ ミックスフルーツ	626	13.9
27金	あんかけ焼きそば 牛乳 中華風豆乳コーンスープ	豚肉 むきえび 牛乳 鶏肉 豆乳	油 むし中華めん 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし はくさい チンゲンサイ コーン缶詰 バセリ	599	16.6
30月	あぶたま丼 牛乳 オニオンドレッシングサラダ メロン	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳	米 むぎ 砂糖 でん粉 油 ごま	にんじん もやし きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ メロン	600	16.9

※ 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 (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	600	16.8	29.8	2.3	335	99	2.2	241	0.38	0.51	30	5.8
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年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇5月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県
豚肉：群馬県
鶏肉：岩手県
ぶなしめじ：長野県
えのきたけ：長野県
なつめ：愛知県
にんじん：静岡県
大根：千葉県
にんにく：青森県
玉ねぎ：北海道
もやし：栃木県
冷凍みかん：神奈川/和歌山

小松菜：東京
きゅうり：埼玉県
生姜：高知県
じゃがいも：鹿児島県
ねぎ：千葉県
メロン：茨城県