

令和8年

6月献立表

大泉東小学校

実施日	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食分 (kcal)	エネルギー (%)
1月	おろし豚丼 牛乳 チーズ入りサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 チーズ		米 大麦 ごま油 米油 砂糖 白ごま		にんにく たまねぎ にんじん もやし ごねぎ 大根 しも じゃがいも きゅうり みかん		607	15.2
2火	たくあんご飯 牛乳 いかと大根の煮付け 土佐和え	しらす干し 牛乳 豚肉 厚揚げ いか かつお節		米 大麦 米油 白ごま ごま油 砂糖		たくあん にんじん 大根 さやいんげん 白菜 もやし 小松菜		606	21.7
3水	揚げパン(白ごまきなこ) 牛乳 鶏肉のポトフ 和肉トッピングサラダ	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー		油 コッパパン 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり かぶ		575	15.2
4木	ごはん 牛乳 練馬キャベツの回鍋肉 フルーツ白玉	牛乳 豚肉 みそ		米 大麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 白玉団子		生姜 にんにく たまねぎ キャベツ (練馬キャベツ) にんじん ねぎ パインアップル缶 みかん缶 りんご缶		611	13.9
5金	わかめご飯 牛乳 鮭のバター醤油焼き もろ豆 利休汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ		米 バター 米油 こんにやく じゃが芋 白ごま(ねり)		そら豆 ごぼう にんじん しめじ 大根 小松菜		573	22.4
8月	カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳		米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶		602	13.2
9火	深川飯 牛乳 ひじきサラダ 豚汁 おかしな目玉焼き	あさり 牛乳 ひじき ハム 豚肉 みそ 寒天		米 米油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃが芋		生姜 にんじん ごぼう もやし きゅうり コーン 大根 ねぎ 桃缶		582	16.4
10水	ごはん 牛乳 なめたけ 焼きししゃもの南蛮漬け じゃが芋のきんぴら煮	牛乳 ししゃも 豚肉		米 大麦 砂糖 米油 じゃが芋		えのきたけ たまねぎ にんじん 生姜 ごぼう れんこん さやいんげん		594	16.1
11木	親子丼 牛乳 さつま汁	とり肉 卵 牛乳 豚肉 わかめ みそ		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにやく さつま芋		たまねぎ にんじん 大根 ねぎ		637	17.5
12金	あんかけ焼きそば 牛乳 ミルクポテト	豚肉 えび あさり 牛乳 コンデンスミルク		米油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 油		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ		601	13.9
15月	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 大麦 米油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 白ごま ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ りんご缶 パインアップル缶 みかん缶		619	15.1
16火	スパゲッティミートソース 牛乳 じゃこの和風サラダ メロン	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ		フィットチーネ 米油 小麦 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレ エリンギ キャベツ もやし ほうれん草 メロン		607	19.0
17水	きびご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 小松菜の煮びたし 具汁	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ 大豆 豆乳 みそ		米 きび 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋		にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ 小松菜 キャベツ えのきたけ 大根 ねぎ		613	18.0
18木	ごはん 牛乳 チキンカツ(キャベツ添え) 野菜たくさんみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ みそ 豆腐		米 もち麦 小麦粉 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 大豆油 ざらめ 米油		キャベツ (練馬キャベツ) にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ		658	18.4
19金	ごはん 牛乳 魚の彩り焼き もやしと小松菜の生姜炒め なめこのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ		米 大麦 マヨネーズ (卵なし) 米油		たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 なめこ ねぎ		620	20.4
22月	ご飯 牛乳 魚のマリアソース 若草ポテト 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さめ 青のり 厚揚げ みそ		米 大麦 片栗粉 小麦粉 大豆油 砂糖 じゃが芋		生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜		600	17.7
23火	えびクリームライス 牛乳 ワカメサラダ 冷凍みかん	えび 牛乳 わかめ		米 大麦 米油 バター 小麦粉 砂糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 きゅうり キャベツ コーン みかん		593	15.0
24水	チリコンカンライス 牛乳 かくれんぼドレッシングサラダ 小玉すいか	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ 牛乳		米 米油 小麦粉 砂糖		たまねぎ (練馬玉ねぎ) にんじん にんにく 生姜 トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり すいか		595	15.3
25木	チョコチップパン 牛乳 ポークストロガノフ じゃが芋とえだ豆のソテー	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆 クリーム ベーコン		チョコチップパン 米油 ざらめ 小麦粉 バター オリブ油 じゃが芋		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 枝豆 パセリ		588	16.1
26金	マーボー豆腐丼 牛乳 ビーフンスープ	豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐 牛乳 とり肉		米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーフン		生姜 にんじん 干しいたけ にんにく ねぎ にら 白菜 たまねぎ 小松菜		578	17.0
30火	ごはん 牛乳 さばのインディアン揚げ ワタンスープ スライスパン	牛乳 さば 豚ひき肉		米 大麦 片栗粉 油 米油 ウェーブワタンスープ ごま油		にんじん 白菜 もやし にんにく 生姜 ねぎ チンゲンサイ パインアップル缶		632	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	604	16.8	29.2	2.2	342	99	2.7	201	0.32	0.45	20	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。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇5月に使用した食材の主な産地◇

- 米：岩手県
- 豚肉：群馬県
- 鶏肉：岩手県
- にんじん：徳島県
- たまご：青森県
- きゅうり：練馬区
- 大根：千葉県
- キャベツ：愛知県
- ピーマン：茨城県
- ブルーベリー：東京都
- 小松菜：東京都
- 玉葱：北海道
- さつまいも：茨城県
- じゃがいも：鹿児島県
- メロン：茨城県