

令和5年 6月献立表

大泉東小学校

実施日	曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価 (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおなじみの おいしい食品
			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	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 コーンと卵のスープ	牛乳 豚肉 米みそ 押し豆腐 鶏肉 鶏卵		米 おしむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	干しいたけ にんじん 練馬のにんにく しょうが ねぎ たけのこ いら クリームコーン缶 チンゲンサイ		609	18.5	小魚類	
2	金	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 ごまポテト フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト		冷凍うどん 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 じゃがいも すりごま	にんじん ごぼう 練馬のだいこん ねぎ ミックスフルーツ		592	16.0	海藻類	
5	月	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き なりひらいんげんのソテー 豚汁	牛乳 メルルーサ 生クリーム 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐 だいず		米 おしむぎ パン粉 無塩バター マヨネーズ (エッグフリー) 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	練馬のたまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン だいこん パセリ 練馬のなりひらいんげん ごぼう ねぎ		627	19.7	卵類	
6	火	ごはん 牛乳 豆腐春巻き 野菜のごまみそあえ 味噌汁	牛乳 豚肉 押し豆腐 米みそ わかめ だいず		米 おしむぎ 米サラダ油 でん粉 春巻きの皮 薄力粉 すりごま じゃがいも	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 練馬のキャベツ こまつな		606	14.7	果物類	
7	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 米みそ だいず		米 おしむぎ 米サラダ油 ごま油 でん粉 じゃがいも すりごま	しょうが にんにく 練馬のたまねぎ 練馬のキャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう		607	17.9	魚介類	
8	木	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース フルーツサラダ キャベツとコーンのクリームスープ	牛乳 だら ベーコン		米 おしむぎ でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター	しょうが トマトピューレ 練馬のキャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 たまねぎ セロリー クリームコーン		688	14.6	豆類	
9	金	ごはん 牛乳 肉じゃが コーンともやしのサラダ	牛乳 豚肉		米 おしむぎ ごま油 米サラダ油 板こんにやく じゃがいも 三温糖 炒りごま	しょうが にんじん 練馬のたまねぎ さやいんげん もやし キャベツ ホールコーン		580	15.1	きのこ類	
12	月	ごはん 牛乳 あぶ玉 ちんげん菜としめじのスープ	牛乳 油揚げ 鶏卵 豚肉 豆腐		米 おしむぎ 三温糖 でん粉 ごま油	干しいたけ にんじん チンゲンサイ 練馬のたまねぎ えのきたけ グリーンピース ぶなしめじ		616	19.1	牛乳類	
13	火	ツナコーンピラフ 牛乳 ポテトサラダ イタリアンスープ	ツナ 牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 鶏卵		米 米サラダ油 無塩バター じゃがいも 上白糖 パン粉 (乾燥)	練馬のたまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ こまつな にんじん きゅうり 練馬のにんにく		555	14.3	卵類	
14	水	ごはん 牛乳 魚の香草焼き 野菜チップス オニオンスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン		米 おしむぎ マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 じゃがいも 米サラダ油	パセリ にんじん ごぼう セロリー 練馬のたまねぎ		606	15.0	海藻類	
15	木	ふわふわフレンチトースト 牛乳 ボークビーンズ フレンチサラダ	鶏卵 牛乳 ベーコン 豚肉 だいず		食パン メーブルシロップ 薄力粉 グラニュー糖 無塩バター 粉糖 米サラダ油 じゃがいも	セロリー 練馬のにんにく 練馬のキャベツ にんじん 練馬のたまねぎ こまつな マッシュルーム トマトピューレ		636	15.7	果物類	
16	金	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ コーンサラダ 村雲汁	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 まこんぶ		米 おしむぎ パン粉 炒りごま でん粉 米サラダ油	練馬のたまねぎ ぶなしめじ 練馬のキャベツ にんじん ホールコーン きゅうり 干しいたけ ねぎ こまつな		630	18.6	芋類	
19	月	ガバオライス ならと春雨のスープ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 だいず 牛乳 豆腐 粉寒天	食育の日	米 おしむぎ 米サラダ油 三温糖 (はるさめ) 上白糖	にんにく 練馬のたまねぎ 青ピーマン にんじん もやし なら 赤(プリカ) パレンシアオレンジ (濃縮還元ジュース)		626	18.7	魚介類	
20	火	ごはん 牛乳 八宝菜 牛乳白玉汁	牛乳 豚肉 むきえび いか 米みそ		米 おしむぎ 米サラダ油 でん粉 ごま油 冷凍白玉団子 有塩バター	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 干し椎茸 ねぎ もやし はくさい こまつな セロリー		622	18.4	種実類	
21	水	えびピラフ 牛乳 ポテトスープ バリバリサラダ	むきえび 牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ 芽ひじき		米 無塩バター 米サラダ油 じゃがいも ワンタンの皮	パセリ にんじん 練馬のたまねぎ パセリ マッシュルーム セロリー こまつな 練馬のキャベツ きゅうり ホールコーン		554	14.3	豆類	
22	木	ごはん 牛乳 酢魚 中華トマトスープ	牛乳 たら 鶏肉		米 おしむぎ でん粉 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 ごま油	しょうが にんじん 練馬のたまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ トマト		612	16.7	乳類	
23	金	バインパン 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		バインパン 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 マカロニ	練馬のたまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし にんじん こまつな レモン果汁 グリンピース		600	15.2	小魚類	
26	月	ごはん 牛乳 鱈の照り焼き ひじきサラダ (枝豆) 味噌汁	牛乳 さわら ひじき ボンレスハム 油揚げ わかめ 米みそ だいず		米 おしむぎ 上白糖 でん粉 炒りごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし きゅうり むきえだまめ こまつな ねぎ		628	20.1	きのこ類	
27	火	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 牛乳		米 おしむぎ 薄力粉 ざらめ糖 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター	しょうが 練馬のにんにく にんじん 練馬のたまねぎ セロリー りんご缶 練馬のキャベツ		633	12.3	果物類	
28	水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 だいず 米みそ 牛乳		蒸し中華めん 三温糖 でん粉 ごま油 すりごま 冷凍白玉団子	練馬のにんにく しょうが りんご缶 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん バイン缶 黄桃缶		628	14.8	芋類	
29	木	キャロットビーンズご飯 牛乳 コーンポタージュ 桃ゼリー	だいず 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉寒天		米 ごま油 炒りごま 有塩バター 薄力粉 上白糖 もも果汁飲料	にんじん 練馬のたまねぎ パセリ 黄桃缶 クリームコーン		620	11.7	魚介類	
30	金	三色ご飯 牛乳 五目汁 メロン	豚肉 鶏肉 だいず 米みそ 鶏卵 牛乳 鶏肉 押し豆腐 刻みのり かまぼこ (卵・山芋なし)		米 おしむぎ 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが にんじん 練馬のだいこん たけのこ ねぎ こまつな メロン		678	18.8	海藻類	

※ 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	616	16.4	31.9	2.6	340	105	2.4	196	0.26	0.39	17	8.3
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