

令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなっ てほしい食品
		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				
3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 木綿豆腐 だいず		米 もち麦 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 ★無塩バター 大豆油 こんにゃく じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン なりひらいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ		629	19.7	きのこ類
4火	シーフードピラフ 牛乳 ポテトサラダ イタリアンスープ	ベーコン ★むきえび ★いか ★牛乳 鶏肉★粉チーズ ★鶏卵		米 もち麦 ★有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 パン粉		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん きゅうり にんにく こまつな		586	14.6	果物類
5水	ごはん 牛乳 練馬村々の回鍋肉(一斉給食) 根菜の胡麻汁	★牛乳 豚肉 米みそ だいず		米 もち麦 大豆油 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		595	17.9	乳類
6木	キャロットピーズご飯 牛乳 森のチャウダー 桃ゼリー	だいず ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ ★生クリーム 粉寒天		米 ごま油 ★炒りごま 薄力粉 ★無塩バター 上白糖 ★ももネクター		にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム セロリー パセリ ★黄桃缶		620	12.7	いも類
7金	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	★牛乳 さわら ひじき ボンレスハム わかめ 米みそ だいず		米 もち麦 上白糖 でん粉 ★炒りごま 大豆油 ごま油 じゃがいも		しょうが にんじん もやし きゅうり ホールコーン えだまめ キャベツ		607	19.8	小魚類
10月	ごはん 牛乳 魚の香草焼き 野菜チップス ミネストローネ	★牛乳 ホキ 豚肉		米 もち麦 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 じゃがいも 米サラダ油 シェルマカロニ (卵なし)		パセリ にんじん ごぼう にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ		642	16.6	海藻類
11火	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		米 もち麦 三温糖 でん粉 ごま油		干しいたけ にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんじん チンゲンサイ		598	18.7	種実類
12水	ごはん 牛乳 四川豆腐 コーンと卵のスープ	★牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 ★鶏卵		米 もち麦 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ クリームコーン		593	19.4	魚介類
13木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ★牛乳		米 もち麦 米サラダ油 じゃがいも ★無塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ ホールコーン		614	12.1	豆類
14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 ごま油 でん粉 じゃがいも ★すりごま 上白糖		にんじん ごぼう だいこん ねぎ ★ミックスフルーツ		592	16.0	海藻類
17月	バエリア 牛乳 コーンチャウダー くだもの(デコボン)	鶏肉 ★むきえび ★いか ★牛乳 ベーコン ★生クリーム		米 もち麦 米サラダ油 ★有塩バター じゃがいも ★無塩バター 薄力粉		にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー にんじん クリームコーン パセリ デコボン		554	15.4	卵類
18火	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 大豆油 三温糖 でん粉 ごま油 ★すりごま 上白糖 冷凍白玉団子		にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ バイン缶 ★黄桃缶 りんご缶		628	14.8	乳類
19水	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 大豆油 じゃがいも ★無塩バ ター 薄力粉 マカロニ 三温糖		たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ キャベツ もやし にんじん こまつな ホールコーン レモン果汁		608	15.1	豆類
20木	ガバオライス 牛乳 にらと春雨のスープ メロン	豚肉 だいず 豆腐★牛乳		米 もちむぎ 大豆油 三温糖 春雨		にんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ にんじん		638	18.9	乳類
21金	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 シロイタダ ベーコン		米 もち麦 でん粉 薄力粉 大豆白絞油 上白糖 じゃがいも ★無塩バター		しょうが トマトピューレ 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	きのこ類
24月	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 肉 わかめ 芽ひじき		米 ★無塩バター 大豆油 じゃがいも ワンタンの皮		パセリ にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン		599	13.7	種実類
25火	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		米 もち麦 パン粉 上白糖 ★炒りごま でん粉		たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん ホールコーン ねぎ きゅうり 干しいたけ こまつな		647	18.3	果物類
26水	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 米みそ だいず		米 もち麦 大豆油 でん粉 春巻きの皮 薄力粉 上白糖 ★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 キャベツ こまつな		625	14.3	魚介類
27木	ごはん 牛乳 炒り鶏 コーンともやしのサラダ	★牛乳 鶏肉 焼き竹輪		米 もち麦 大豆油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ★炒りごま ごま油		にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが さやいんげん もやし キャベツ にんじん ホールコーン		540	16.6	乳類
28金	ふわふわフレンチトースト 牛乳 ホークピーズ フレンチサラダ	★鶏卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉 だいず		★食パン メープルシロップ グラニュー糖 ★無塩バター 粉糖 大豆油 じゃがいも 上白糖 薄力粉		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ こまつな キャベツ		638	15.6	小魚類

※ 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20回

※日本食品成分表が2020年に改定に伴いエネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されますが、給食提供料は変わらないため栄養が不足したり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。

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)
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