

令和7年

6月献立表

大泉西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量
日	曜		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	I類*たんぱく質(kcal)(%)
3	火	おやこどん ぎゅうにゅう 親子丼 牛乳 とさ あ 土佐和え りんご	ぎゅうにゅう とりにく けいらん 牛乳 鶏肉 鶏卵 かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり 米 大麦 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし こまつな りんご	585 16.5
4	水	虫歯予防デー(かみかみ献立) だいず はん ぎゅうにゅう しる 大豆とじゃこのご飯 牛乳 みそ汁 あ きりぼしだいこん ふく に いかのかりん揚げ 切干大根の含め煮	ぎゅうにゅう あぶらあ だいず 牛乳 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ いか かつおぶし みそ	こめ こめ あぶら さとう かたくり こめこ 米 もち米 油 砂糖 片栗粉 米粉	にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん ほ 切干大根 たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん だいこん	615 19.8
5	木	むぎ はん ぎゅうにゅうぶたにく 麦ご飯 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め ちゅうか チンゲンサイの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのき チンゲンサイ	564 17.4
6	金	ねりま ぎゅうにゅう 練馬スパゲティー 牛乳 あおな 青菜とコーンのソテー あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ツナ のり ベーコン こなかんてん 牛乳 ツナ のり ベーコン 粉寒天 カルピス	スパゲティー オリーブオイル さとう 砂糖	だいこん にんにく もやし にんじん こまつな コーン ぶどうジュース	618 16.6
9	月	こめっこカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう 牛乳 豚肉 豆乳	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉 さとう 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	644 12.5
10	火	1日早い入梅の日献立 むぎ はん ぎゅうにゅう うめ 麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 やさしいたけ しる 野菜のごま炒め みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあ 牛乳 いわし 油揚げ かつおぶし わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら 米 大麦 砂糖 油 ごま	うめ ねり梅 ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ	563 19.5
11	水	ほいてーろーどん ぎゅうにゅう スタミナ回鍋肉丼 牛乳 はるさめ 春雨スープ アンデスメロン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく 牛乳 豚肉 みそ 大豆 鶏肉	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま かたくり 米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 はるさめ あぶら 春雨 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが はくさい 干ししいたけ こまつな アンデスメロン	598 15.5
12	木	ぎゅうにゅう ツナのオープンサンド 牛乳 やさしいたけ むぎ 野菜のﾊﾟﾎﾟﾝﾅｰ炒め 麦むぎスープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉	はいが あぶら 胚芽パン 油 マヨネーズ(エッグフリー) さとう オリーブオイル じゃがいも おおむぎ 砂糖 大麦	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく もやし コーン にんじん ピーマン セロリ	561 16.4
13	金	はん ぎゅうにゅう こぎつねご飯 牛乳 なんぼんづ じる アジの南蛮漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ 牛乳 鶏肉 油揚げ あじ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ ばんのう 万能ねぎ だいこん ほ 干ししいたけ	646 19.5
17	火	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉チャーハン 牛乳 トックスープ キャラメルケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まめ 牛乳 豚肉 豆腐 いんげん豆	こめ おおむぎ あぶら あぶらこめこ 米 大麦 油 トック ごま油 米粉 さとう 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが 干ししいたけ はくさい チンゲンサイ	596 13.2
18	水	しろ あ ぎゅうにゅう 白ごまきなご揚げパン 牛乳 キャベツサラダ チキンピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 牛乳 きなご 鶏肉 大豆	ミルクパン あぶら さとう 油 ごま 砂糖 じゃがいも こめこ 米粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく パセリ	663 14.6
19	木	ふかがわめし とうきょうと ぎゅうにゅう や 深川飯(東京都) 牛乳 焼きししゃも やさしいおこんが あ しる 野菜の塩昆布和え みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあ しおこんが 牛乳 油揚げ あさり ししゃも 塩昆布 かつおぶし みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら 米 大麦 油 砂糖 ごま油	ごぼう キャベツ もやし にんじん きゅうり はくさい だいこん ねぎ	561 23.5
20	金	ぎゅうにゅう ガパオライス 牛乳 い こもく フォー入り五目スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	こめ おおむぎ あぶらさとう かたくり 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 フォー あぶら ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン あか 赤ピーマン しょうが たけのこ もやし にんじん ニラ ねぎ	646 19.1
23	月	むぎ はん ぎゅうにゅう す どり 麦ご飯 牛乳 酢鶏 とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳 鶏肉 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま あぶら ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ えのき	627 16.3
24	火	虫歯予防デー(かみかみ献立) むぎ はん ぎゅうにゅう つくだに 麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 にく そう あ 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 もみのり かつおぶし 豚肉	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう キャベツ	586 16.7
25	水	ぎゅうにゅう きのこピラフ 牛乳 や チキンのサクサク焼き レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ベーコン	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 マヨネーズ(エッグフリー) コーンフレーク	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが レタス	614 17.0
26	木	な めし ぎゅうにゅう さけ しょうがふうみや 菜飯 牛乳 鮭の生姜風味焼き からいた しる ごぼうのピリ辛炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく なまあ 牛乳 鮭 鶏肉 かつおぶし 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 こんにゃく 砂糖	しょうが ごぼう にんじん れんこん えのき かぼちゃ ねぎ	596 21.9
27	金	めん ぎゅうにゅう ジャージャー麺 牛乳 いた れいとう 炒めナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく 牛乳 豚肉 みそ 大豆 鶏肉	ちゅうか あぶら かたくり むし中華めん 油 片栗粉 ごま油 ごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし ほうれんそう みかん	608 18.4
30	月	むぎ はん ぎゅうにゅう とりにく あつあ 麦ご飯 牛乳 鶏肉と厚揚げのみそ煮 こまつな れいとう 小松菜のおひたし すいか	ぎゅうにゅう とりにく なまあ 牛乳 鶏肉 生揚げ かつおぶし みそ あぶらあ 油揚げ	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 かたくり 片栗粉	にんじん たまねぎ こまつな えのき すいか	627 17.2

※ 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19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	606	17.4	31.6	2.4	334	95	2.5	235	0.29	0.45	17	6.1