

令和5年

6月献立表

大泉西小学校

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	17時 ⁺ (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	こめっこハヤシライス 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	豚肉 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 大麦 油 米粉 ざらめ バター	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 にんじん キャベツ 小松菜	615	12.7
2 金	【運動会がんばれー!献立】 タレカツ丼 牛乳 具だくさんみそ汁	豚肉 牛乳 豆腐 みそ いらこ	米 大麦 米粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく	キャベツ 大根 えのきたけ にんじん ねぎ	660	15.8
6 火	きびご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き ひじきの炒り煮 田舎汁	牛乳 まぐろ缶 卵 ひじき 油揚げ いらこ みそ	米 きび 油 砂糖 こんにゃく ごま油	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 枝豆 大根 ねぎ	591	17.4
7 水	【練馬区一斉キャベツの日】 スタミナ回鍋肉丼 牛乳 五目スープ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 油 砂糖 白ごま 片栗粉 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 生姜 もやし	548	16.0
8 木	白ごまきなご揚げパン 牛乳 キャロット・レタ・ササガ 鶏肉のポトフ	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー	米粉パン 油 白すりごま 砂糖 ジャガイモ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	597	17.4
9 金	チキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ	米 大麦 油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ パセリ	604	14.9
13 火	ごまわかめご飯 牛乳 いかと大根の煮付け ごぼうと大豆の甘辛揚げ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 厚揚げ いか 大豆	米 大麦 白ごま 油 砂糖 片栗粉	にんじん 大根 さやいんげん ごぼう	649	18.9
14 水	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 わかめのごま醤油あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん 小松菜 生姜 にんにく もやし	565	17.6
15 木	【沖縄県献立】 タコライス 牛乳 もずくスープ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 とり肉 もずく	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ	588	16.9
16 金	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル アンデスメロン	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 メロン	538	18.7
19 月	スパゲティラタトゥイユ 牛乳 野菜のガーリックソテー	ベーコン とり肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ キャベツ コーン もやし 小松菜	564	16.5
20 火	あわご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜の塩昆布和え のっぺい汁	牛乳 あじ みそ 塩昆布 とり肉 油揚げ	米 あわ 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガイモ 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり 大根 干しいたけ	517	20.5
21 水	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく ほうれん草 たけのこ えのきたけ ねぎ	540	16.0
22 木	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 小松菜とさつま揚げの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ いらこ みそ	米 大麦 油 米粉 パン粉 白ごま 黒ごま 白すりごま ジャガイモ	にんじん 小松菜 もやし たまねぎ しめじ ねぎ	632	17.2
23 金	親子丼 牛乳 土佐和え	とり肉 卵 牛乳 かつお節	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 小松菜	567	16.9
26 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ いらこ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 油	生姜 にんにく キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ	519	18.8
27 火	いわしのかば焼き丼 牛乳 呉汁	いわし 牛乳 いらこ 大豆 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま こんにゃく ジャガイモ	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	591	18.1
28 水	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま炒め	牛乳 のり 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく ジャガイモ 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜	576	17.2
29 木	シュガートースト 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのソテー	牛乳 豚ひき肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ コーン	592	15.7
30 金	麦ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 五目豆 かきたま汁	牛乳 鮭 みそ 大豆 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	571	21.2

※ 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20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	581	17.2	33.1	2.0	351	89	2.3	218	0.29	0.45	13	5.4
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

【月間摂取平均栄養価について】

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

5月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	青森県	豚肉	青森県	バター	北海道	糸こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	押麦	福井県	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	切干大根	宮崎県
	岩手、青森	鯉厚削り	静岡県	煮干し	広島県	タラ	アラスカ産	ししゃも	ノルウェー	鮭	北海道	蓮根	茨城県
	宮城、山梨	小麦粉	埼玉県	人参	徳島県	ピーマン	茨城県	キャベツ	茨城県	ニューサマーオレンジ	静岡県	清美タンゴール	愛媛県

6月の給食費の引落しは、5日(月)と15日(木)です。残高のご確認をお願いいたします。