

令和6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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
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		
4	火	歯と口の健康週間カミカミ献立 たくあんご飯 牛乳 カミカミ鶏つくね もやしのおかか和え みそ汁 練馬区一斉給食「キャベツの日」	牛乳 鶏肉 かつおぶし 大豆 わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 油 ごま ごま油 片栗粉 豆腐 砂糖	たくあん漬け ごぼう たまねぎ れんこん 干しいたけ ねぎ しょうが にんじん もやし こまつな えのき	620	18.6
5	水	カラフルピラフ 牛乳 キャベツサラダ キャベツスープ キャベキ	牛乳 ウインナー ベーコン 豆乳	米 大麦 油 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ きゅうり	614	10.3
6	木	麦ご飯 牛乳 アジの南蛮漬け 切り干し大根ソテー のっぺい汁	牛乳 あじ 鶏肉 豚肉 油揚げ かつおぶし	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ ねぎ 切り干しだいご ん ごぼう だいこん 干しいたけ	635	18.8
7	金	あんかけ焼きそば 牛乳 だいごいも 大学芋	牛乳 豚肉 えび	ちゅうか あぶら かつくりこ あぶら さとう 中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし はくさい チンゲンサイ	634	15.1
10	月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 磯和え 豚汁 入梅献立	牛乳 いわし のり 豚肉 かつおぶし あぶらあ とうふ 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 油 こんにやく	ねり梅 ねぎ キャベツ にんじん こまつ な ごぼう たまねぎ だいこん	589	20.2
11	火	きなこ揚げパン 牛乳 コールスローサラダ ポトフ	牛乳 きなこ 鶏肉 大豆	こめこ さとう あぶら 米粉パン 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく キャベツ パセリ	591	18.3
12	水	麦ご飯 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め チンゲンサイの中華スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	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 みかん	590	15.7
13	木	おやこどん 牛乳 親子丼 とき あ 土佐和え りんご	牛乳 鶏肉 かつおぶし けいらん	米 大麦 油 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ こまつな りんご	585	16.5
14	金	こめつこハヤシライス 牛乳 ツナサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 ツナ	米 大麦 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ピーマン キャベ ツ きゅうり	680	14.0
17	月	練馬スパゲティー 牛乳 キャベツ炒め	牛乳 ツナ のり 鶏肉	スパゲティー オリーブオイル 砂糖	だいこん にんじん キャベツ こまつな コーン	574	18.5
18	火	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ カルピス 粉寒天	米 大麦 油 しらたき ごま油 砂糖 ごま 豆腐	たまねぎ にんじん もやし りんご にんにく ほうれんそう えのき ねぎ しょうが ぶどうジュース	591	15.3
19	水	あわご飯 牛乳 鮭のごまみそ焼き 小松菜とさつまあげの炒めもの きのこけんちん汁	牛乳 鮭 みそ さつま揚げ かつおぶし 豆腐 鶏肉	米 あわ 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ	573	22.9
20	木	カレーピラフ 牛乳 チキンのサクサク焼 ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 マヨネーズ(エッグフリー) コーンフレーク	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ えのき	608	17.0
21	金	ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが 野菜のおひたし さくらんぼ	牛乳 豚肉	米 大麦 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	602	15.7
24	月	麦ご飯 牛乳 酢鶏 ビーフンスープ	牛乳 鶏肉	米 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ビーフン ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ	629	14.9
25	火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳 ししゃもの竜田揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 芽ひじき ししゃも かつおぶし みそ	米 こめ あぶら さとう かつくりこ こめこ もち米 油 砂糖 片栗粉 米粉	しょうが ごぼう にんじん もやし キャベツ だいこん えのき ねぎ	651	20.2
26	水	スパイシーポテトトースト 牛乳 大根サラダ パンプキンシチュー	牛乳 ウインナー ピザチーズ 鶏肉 豆乳	しよく あぶら さとう 食パン 油 じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ(エッグフリー) 米粉	たまねぎ コーン だいこん にんじん きゅうり にんにく しめじ かぼちゃ パセリ	631	14.9
27	木	キャロットライス 牛乳 チキンビーンズ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	米 大麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんにく パセリ	577	13.9
28	金	麦ご飯 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 野菜のごま炒め メロン	牛乳 鶏肉 かつおぶし なまあ あぶらあ 生揚げ 油揚げ	米 大麦 油 里芋 砂糖 ごま	しょうが にんじん だいこん 干しいた け たけのこ さやいんげん もやし こま つな メロン	617	16.2

※ 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	610	16.7	31.3	2.3	333	91	2.2	239	0.29	0.45	18	5.9