

令和7年

6月献立表

大泉北小学校

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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)
2	月	ご飯★牛乳 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 練馬みその味噌汁 <small>練馬みその日</small>	★ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ ひじき だいず みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	しょうが レモン にんじん だいこん キャベツ こまつな	582	17.9
3	火	麻婆豆腐丼★牛乳 ★ナムル	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎほししいたけ たけのこ にら もやしこまつな	544	16.8
4	水	★たくあんご飯★牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き ★もやしの甘酢和え 呉汁 <small>かみかみこんだて①</small>	★ぎゅうにゅう ★ししゃも わかめ だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ★ごま さとう ★しろごま じゃがいも	だいこん しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ こまつな	538	18.8
5	木	★ペッパーランチ★牛乳 春雨スープ ◎大学豆 <small>かみかみこんだて②</small>	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりもも わかめ だいず	こめ おおむぎ ★バター こめあぶら さとうはるさめ あぶら かたくりこ	たまねぎ コーン にんにく こねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	591	16.7
6	金	ご飯★牛乳 ★かみかみ佃煮 ★さばの塩麹焼き 即席漬 豚汁 <small>かみかみこんだて③</small>	★ぎゅうにゅう きざみこんぶ いりこ かつおぶし ★さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ★しろごま さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	605	20.2
9	月	ご飯★牛乳 畑のお肉チリソース ひじきのピリッとサラダ フワフワスープ <small>かみかみこんだて④</small>	★ぎゅうにゅう だいず ひじき まぐろかん ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら ウェーブフワフワ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん はくさいにら	635	15.2
10	火	★カリカリ梅ご飯★牛乳 いわしのつつ煮 かむかむ汁 ★あじさいゼリー <small>入梅&amp;かみかみこんだて</small>	★ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ みそ アガー	こめ ★しろごま さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく ★カルピス	かりかりうまきざみ しょうが うめほし ねぎ たまねぎ にんじん ぶどうジュース	558	17.3
11	水	ねり丸キャベツのホイコーロー丼 ★牛乳 ★中華風コーンスープ <small>ねり丸キャベツの日</small>	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★バター	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ ピーマン たまねぎ コーン ほうれんそう	574	17.4
12	木	★ホットドッグ★牛乳 ABCスープ ジャーマンポテト <small>図書コラボ「おすしかぶくをかににきた」</small>	ウインナー ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	★コッペパン ★バター さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ セロリー しょうが にんじん キャベツ コーン パセリ	604	15.1
13	金	ピラフ★牛乳 ★イタリアンズスープ やさいのピクルス 小玉すいか <small>図書コラボ「はらべこあおむし」</small>	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりもも ★チーズ ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー しょうが ほうれんそう きゅうり だいこん すいか	576	14.2
16	月	新しょうがご飯★牛乳 ★卵焼き こまつさんのサラダ じゃがいもの味噌汁 <small>図書コラボ「こまつさんのサラダ」</small>	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご とうふ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが えのきたけ ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン コーン こまつな	590	17.0
17	火	★ウッチョパスのカレーライス★牛乳 ツナサラダ <small>図書コラボ「ウッチョパスのカレーライス」</small>	とりもも とうにゅう ウインナー ★ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこざらめ さとう ごまあぶら	しょうが セロリー たまねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし	610	12.9
18	水	ご飯★牛乳 あじフライ かぼちゃの味噌汁 土佐きゅうり <small>図書コラボ「ほくらほうまいもんフライヤーズ」</small>	★ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ かつおぶし	こめ こむぎこパンこ あぶら	えのきたけ かぼちゃ こまつな きゅうり	560	18.2
19	木	◎生パスタのアマトリチャーナ ★乳酸菌飲料 ◎シーフードサラダ ◎レモンケーキ <small>開校記念日お祝い給食 食育の日～イタリア～</small>	ベーコン ★ジョアいか たこ とうにゅう	パスタ オリーブゆ さとう こめあぶら はちみつ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ レモン	529	14.1
23	月	わかめご飯★牛乳 ★たこのおとし揚げ 野菜のからし和え 麩の味噌汁 <small>夏至のこんだて</small>	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう たこ だいず ★たまご あおりのかつおぶし みそ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ マヨネーズ(卵なし) さとう やきふ	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ	569	15.0
24	火	枝豆入りチャーハン★牛乳 揚げぎょうざ トックスープ <small>図書コラボ「ぎょうざがいなくむらさきをしています」</small>	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら トック	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ しいたけ セロリー ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん にら	567	13.6
25	水	★ぶどうシュガーパン★牛乳 ★サーモンのホワイトシチュー 野菜ソテー <small>図書コラボ「パンどろぼうVSにせパンどろぼう」</small>	★ぎゅうにゅう さけいんげんまめ とうにゅう ★クリーム ベーコン	★ぶどうパン ★バター グラニューとう じゃがいも こめあぶら こむぎこ	レモン しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ	569	17.6
26	木	天の川のしょうゆラーメン★牛乳 青のり大豆ポテト <small>練馬産じゃがいもの日 図書コラボ「天の川のラーメン屋」</small>	ぶたにく なたか やきぶた ★ぎゅうにゅう だいず あおりの	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし コーン チンゲンサイ	533	16.3
27	金	◎和風カレー丼★牛乳 カリカリ油揚げのサラダ 冷凍みかん	とりもも ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつなキャベツ きゅうり みかん	554	12.7
30	月	ご飯★牛乳 ★◎かつおの酢豚風 ★中華サラダ 冷凍パイ	★ぎゅうにゅう かつお ★うずらたまご わかめ ハム	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら こめあぶら さとう ★しろごま ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり れいとうパイ	626	14.6

※ 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

※ ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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	576	16.1	29.3	2.5	324	88	2.6	207	0.26	0.44	15	6.2