

令和8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 (%) | |
| 1 | 月 | ココアパン ★牛乳 マカロニのクリーム煮 やさいのピクルス | ★ぎゅうにゅう とり いんげんまめ | | ココアパン こめあぶら じゃがいも バター マカロニ さとう | | セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん | 546 | 16.0 | |
| 2 | 火 | ★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★チョコレートサラダ | ふたひきにく ★だいず みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう かいそう のり | | こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま | | 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 だいこん きゅうり こまつな コーン | 589 | 16.2 | |
| 3 | 水 | ご飯 ★牛乳 鯖の西京焼き ★かきたま汁 ★ひじきの煮物 | ★ぎゅうにゅう さわら みそ とりも ★たまご ★あぶらあげ ひじき ★だいず | | こめ でんぷん こめあぶら さとう | | にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう | 570 | 19.7 | |
| 4 | 木 | ご飯 ★牛乳 ★ねり丸きゃべつのメンチカツ ねりまみそのかわかみ汁 浅漬け <small>ねりまるきゃべつの日①&練馬みその日</small> | ★ぎゅうにゅう ★だいず ふたひきにく ふたにく わかめ みそ | | こめ あぶら パンこ かたくりこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも こんにやく | | キャベツ たまねぎ しょうが にんじん ねぎ きゅうり | 622 | 15.9 | |
| 5 | 金 | ★そぼろ丼 ★牛乳 ★小松菜の味噌汁 ★ココア豆 | とろひきにく ★こうや どうふ のり ★ぎゅうにゅう ★とうふ みそ ★いりだいず | | こめ こめあぶら さとう じゃがいも | | しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな | 635 | 19.4 | |
| 8 | 月 | ご飯 ★牛乳 いかのチリソース 広東スープ 切干大根のサラダ | ★ぎゅうにゅう いか ふたにく | | こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら | | にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい きりぼしだいこん キャベツ もやし きゅうり | 561 | 17.3 | |
| 9 | 火 | ご飯 ★牛乳 ★かみかみ佃煮 鮭の塩こうじ焼き ★豚汁 ★れんこんきんぴら | ★ぎゅうにゅう きざみ こんぶ いりこ かつおぶし さけ ふたにく ★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 こんにやく ★ごま | | にんじん だいこん ねぎ れんこん さやいんげん | 587 | 21.5 | |
| 10 | 水 | ターメリックライス ★牛乳 ★チリコンカン ★カルシウムサラダ | ★ぎゅうにゅう ★だいず ふたひきにく ひじき まぐろかん ちりめんじゃこ | | こめ こめあぶら こむぎこ さとう ★しろごま | | にんにく しょうが たまねぎ トマトかんピーマン にんじん キャベツ こまつな | 606 | 15.8 | |
| 11 | 木 | カリカリ梅ご飯 ★牛乳 いわしのしょうが煮 ぶりぶりしたき ★呉汁 <small>入梅のこんだて</small> | ★ぎゅうにゅう いわし ★だいず ふたにく ★あぶら あげ ★とうふ みそ | | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しらたき じゃがいも | | かりかりうめざき しょうが うめぼし ねぎ にんにく にんじん こまつな | 627 | 22.4 | |
| 12 | 金 | ご飯 ★牛乳 ★ししゃものフライ 和風サラダ ★さつまいも汁 | ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★あぶらあげ みそ | | こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら さつまいも | | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ | 606 | 14.8 | |
| 15 | 月 | ★みそカツ丼 ★牛乳 ★けんちん汁 メロン | ふたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★とうふ | | こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ★しろごま こんにやく じゃがいも | | にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ メロン | 665 | 15.6 | |
| 16 | 火 | ★新しょうがご飯 ★牛乳 ★卵焼き じゃがいものみそ汁 こまつたさんのサラダ <small>図書コラボ「こまつたさんのサラダ」</small> | ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★たまご みそ わかめ まぐろ | | こめ 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 こまつな キャベツ きゅうり もやし コーン | 613 | 16.2 | |
| 17 | 水 | セルフフィッシュバーガー ★牛乳 ★かぼちゃのポタージュ 冷凍みかん <small>図書コラボ「かぼちゃスープのおひょう」</small> | さめ ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう クリーム | | まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら バター | | キャベツ しょうが セロリー たまねぎ かぼちゃ パセリ みかん | 633 | 18.1 | |
| 18 | 木 | ねり丸きゃべつのホイコーロー丼 ★牛乳 ★中華風コンソープ <small>ねりまるきゃべつの日②</small> | ふたにく みそ ★ぎゅうにゅう とり ★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 コーン ほうれんそう ほししいたけ ねぎ ピーマン たまねぎ | 574 | 17.4 | |
| 19 | 金 | わかめご飯 ★牛乳 ★お好みたこ揚げ 野菜のからし和え 麴味噌汁 <small>夏草のこんだて</small> | たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう たこ ★だいず あおりのり かつおぶし みそ | | こめ 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 | 535 | 15.0 | |
| 22 | 月 | 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>開校お祝い&食育の日～イタリヤ～</small> | ベーコン ジョア いか たこ ★とうにゅう ぎゅうにゅう | | 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 | 437 | 11.6 | |
| 23 | 火 | ★枝豆ご飯 ★牛乳 ★いいものナゲット ★かぼちゃの味噌汁 土佐きゅうり <small>図書コラボ「ふしぎだかしやせにんどう」</small> | ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ★とうふ とろひきにく ★あぶらあげ みそ かつおぶし | | こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら | | ★えだまめ にんにく えのきたけ かぼちゃ こまつな きゅうり | 552 | 17.0 | |
| 24 | 水 | ★練馬たまねぎたっぷり牛丼 ★牛乳 いっちゃんサラダ <small>ねりま産たまねぎの日</small> <small>図書コラボ「サラダでけんき」</small> | ぎゅうにゅう ★やき とうふ ★ぎゅうにゅう きざみこんぶ かつおぶし ハム | | こめ おおむぎ なたねあぶら こんにやく さとう はちみつ かたくりこ こめあぶら | | しょうが にんじん たまねぎ (いっせい きゅうりしょく) ねぎ キャベツ きゅうり コーン ミニトマト | 614 | 15.6 | |
| 25 | 木 | ホットドッグ ★牛乳 ★シーフードチャウダー レモンドレッシングサラダ <small>図書コラボ「ハムとケロのぞらのたび」</small> | ウインナー ★ぎゅうにゅう ベーコン いか ★えび ★だいず ★とうにゅう クリーム | | コッパパン バター さとう こめあぶら こむぎこ | | たまねぎ しょうが セロリー にんじん エリンギ パセリ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン | 617 | 16.9 | |
| 26 | 金 | かつおラーメン ★牛乳 ★青のり大豆ポテト 冷凍みかん <small>図書コラボ「ねこのラーメンやさん」</small> | ふたにく かつおぶし ★ぎゅうにゅう ★だいず あおりのり | | 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 みかん | 538 | 16.7 | |
| 29 | 月 | カレーピラフ ★牛乳 ★えびのスーフ マッシュポテト <small>図書コラボ「いもうちをいっしょに食べ」</small> | ウインナー ★ぎゅうにゅう ★えび いか クリーム | | こめ こめあぶら オリーブゆ バター じゃがいも | | たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく セロリー トマトかん キャベツ エリンギ | 541 | 16.7 | |
| 30 | 火 | コメッコハヤシライス ★牛乳 カラフルソテー ★みわくのフルーツポンチ <small>図書コラボ「せかいいちまじめゆレストラン」</small> | ふたにく ★ぎゅうにゅう | | こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぷん バター | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピューレ こまつな キャベツ コーン あかピーマン みかんかん パイナップルかん ももかん ぶどうかん ★りんごジュース | 667 | 12.4 | |

※ 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22回
 ※ ★はアレルギー対応に関わるものです。
 ※ 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 (μgRAE) | 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 | 588 | 16.8 | 30.9 | 2.5 | 327 | 99 | 2.5 | 204 | 0.29 | 0.44 | 16 | 5.7 |