



令和2年

6月 献立表

大泉学園小学校



実施日 日 曜	牛乳	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
15 月	○	チキンライス 野菜ときのこのスープ 2~6年生給食スタート	鶏肉 ★飲用牛乳 豚肉	米 大麦 あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	592	15.5
16 火	○	★ねぎチャーハン ★ムロアジの麻婆豆腐	焼き豚 ★鶏卵 ★飲用牛乳 ★木綿豆腐 むろあじ みそ	米 大麦 あぶら じゃがいもでん粉 さとう	しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく にら	610	17.7
17 水	○	★ビーンズチリドッグ 鶏肉のポトフ	フランクフルト ★大豆 鶏肉 ソーセージ 白いんげん豆(手亡豆) ★飲用牛乳	★コッペパン あぶら さとう じゃがいもでん粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ 青ピーマン セロリー にんじん キャベツ ブロッコリー	677	17.1
18 木	○	ひよこ豆入り ポークカレーライス 1年生給食スタート	豚肉 ひよこ豆 ★飲用牛乳	米大麦 あぶら じゃがいも 米粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	651	12.6
19 金	○	和風ツナひじきごはん だんごま雑煮 毎月19日は食育の日	ツナ 鶏肉 ひじき ★飲用牛乳	米 ごま じゃがいもでん粉 白玉団子	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん しょうが しいたけ はくさい こまつな	600	15.7
22 月	○	和風ガーリックライス ★トマトと卵のスープ	豚肉 鶏肉 ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう じゃがいも じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな トマト	580	15.5
23 火	○	★切り干し大根ご飯 ★豆腐のカレー煮	★油揚げ 豚肉 ★木綿豆腐 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉	切干しいたけ にんじん こまつな 干しいたけ グリンピース たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	595	16.1
24 水	○	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 練馬産キャベツの一斉給食	豚肉 みそ ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ 青ピーマン	586	13.8
25 木	○	★ツナコーントースト 麦入りミネストローネ	ツナ ★チーズ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆(手亡豆) ★飲用牛乳	★食パン 押し麦 マヨネーズ(エッグフリー) あぶら じゃがいも	レモン(果汁) たまねぎ とうもろこし にんにく にんじん セロリー トマト	616	16.1
26 金	○	ひじきキムチチャーハン 肉団子入り春雨スープ	豚肉 鶏肉 ひじき ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいもでん粉	にんにく しょうが こまつな はくさいキムチ にんじん 青ピーマン たけのこ しいたけ えのきたけ ねぎ	603	15.2
29 月	○	カラフルピラフ チキンビーンズ	鶏肉 白いんげん豆(手亡豆) ★飲用牛乳	ソフトマーガリン(乳不使用) あぶら さとう 米粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリーンピース にんにく セロリー トマト パセリ	649	13.1
30 火	○	★鮭ごはん じゃがいものそぼろ煮	しろさけ ★鶏卵 豚肉 鶏肉 ★飲用牛乳	米 大麦 あぶら さとう じゃがいも じゃがいもでん粉	ぶなしめじ にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ さやいんげん	617	16.5

※ 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。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	615	15.4	29.5	2.5	299	91	1.8	225	0.38	0.50	27	4.2
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	20	5以上