

令和5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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	○ 大豆入りドライカレー コールスローサラダ ★ミルク寒天	豚肉 大豆 ★飲用牛乳 粉寒天 ★調理用牛乳	米 おおむぎ ワトモガリ (乳不使用) あぶら 米粉 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 青ピーマン 干ししいたけ トマト キャベツ コーン みかん缶	623	14.4			
2	金	○ ガーリックライス ★白身魚のラビゴットソース 野菜スープ	ベーコン ★飲用牛乳 ★ホキ 鶏肉	米 おおむぎ あぶら ワトモガリ (乳不使用) さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン パセリ トマト きゅうり キャベツ にんじん	527	18.4			
6	火	○ ★ぶどうパン ★ペンネ入りミートグラタン ジュリエンスープ	★飲用牛乳 鶏肉 大豆 ★ピザチーズ ベーコン	★ぶどうパン あぶら さとう ★有塩バター ★ペンネマカロニ (卵なし)	たまねぎ にんじん トマト にんじん キャベツ	546	16.9			
7	水	○ ねり丸キャベツの回鍋肉丼 ★中華風コーンスープ オレシゼリー 練馬産キャベツの一斉給	豚肉 みそ ★飲用牛乳 ★鶏卵 アガー	米 おおむぎ 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 干ししいたけ キャベツ 根深ねぎ 青ピーマン コーン みかん缶 バレンシアオレンジ (ストレートジュース)	616	14.4			
8	木	○ 麦ごはん ★ツナ入り卵焼き ごぼうの味噌ドレッシング えのきたけのすまし汁 かみかみ給食	★飲用牛乳 ベーコン ツナ缶 ★鶏卵みそ 豚肉	米 おおむぎ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん 干ししいたけ キャベツ ごぼう コーン えのきたけ 根深ねぎ こまつな	591	16.2			
9	金	○ きびごはん ★豚の梅煮 ひじきサラダ ★心のすまし汁 入梅の日の給食	★飲用牛乳 ★いわし ひじき ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	米 きび さとう あぶら ★焼きひ	梅漬 しょうが 根深ねぎ きゅうり キャベツ 緑豆もやし コーン にんじん	562	18.4			
12	月	○ ★ジャージャー麺 ピリ辛もやし フルーツ寒天	豚肉 みそ ★飲用牛乳 粉寒天	★むし中華めん あぶら さとう じゃがいもでん粉 こま	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん たけのこ きゅうり 緑豆もやし みかん缶 りんご缶	548	17.3			
13	火	○ 鶏ごぼうごはん じゃがいものきんぴら のっぺい汁	鶏肉 ★飲用牛乳 ベーコン 豚肉 木綿豆腐	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいも つきこんにゃく じゃがいもでん粉	ごぼう にんじん グリンピース にんじん さやいんげん だいこん 根深ねぎ	572	13.6			
14	水	○ ごまごはん 豆腐とイカのケチャップ煮 にらともやしの炒め物	★飲用牛乳 鶏肉 みそ いか 木綿豆腐 豚肉	米 おおむぎ こま 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 はくさい たけのこ 干ししいたけ グリンピース にら 緑豆もやし	586	17.3			
15	木	○ 麦ごはん ★さばの塩焼き ごまドレッシングサラダ 豚汁	★飲用牛乳 ★さば 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 おおむぎ さとう こま あぶら こんにゃく じゃがいも	緑豆もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん こまつな 根深ねぎ	583	19.3			
16	金	○ 鶏肉と野菜のピリ辛丼 豆腐のごま味噌汁	鶏肉 ★飲用牛乳 木綿豆腐 みそ	米 おおむぎ あぶら さとうこま じゃがいもでん粉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし にんにく だいこん こまつな 根深ねぎ	561	17.3			
19	月	○ ★ねぎチャーハン 春雨サラダ ★ワントンスープ	焼き豚 ★鶏卵 ★飲用牛乳 豚肉	米 おおむぎ あぶら ほうりめ さとう ★ワントン	しょうが にんじん 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり コーン たけのこ はくさい チンゲンサイ	532	15.7			
20	火	○ 麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け 甘味噌キャベツ ★せんべい汁 (青森県)	★飲用牛乳 ★からふとししゃも みそ 鶏肉	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 あぶら さとう ★南部せんべい	根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん ごぼう ぶなしめじ	588	15.0			
21	水	○ 家常豆腐丼 ★かき玉スープ	豚肉 生揚げ ★飲用牛乳 ★鶏卵	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ にんにく キャベツ 根深ねぎ たまねぎ 緑豆もやし	567	17.9			
22	木	○ ★セサミトースト チキンピース キャベツソテー	★飲用牛乳 鶏肉 大豆	★食パン ★有塩バター さとう こま あぶら じゃがいも 米粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ コーン	544	16.0			
23	金	○ 麦ごはん ★えびと豆腐のカレー煮 もやしのごま炒め	★飲用牛乳 豚肉 ★むきえび 木綿豆腐	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉 こま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな 緑豆もやし 青ピーマン	543	18.6			
26	月	○ メキシカンピラフ 野菜のガーリックソテー ★ミルクスープ	豚肉 ★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 ★調理用牛乳	米 おおむぎ ワトモガリ (乳不使用) あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ こまつな	577	15.0			
27	火	○ 高野豆腐のそぼろ丼 キャベツとわかめの酢味噌和え	鶏肉 凍り豆腐 ★飲用牛乳 わかめ みそ	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんじん 干ししいたけ さやいんげん キャベツ	565	17.2			
28	水	○ ★ナスとトマトのスパゲッティ レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 鶏肉 ★飲用牛乳 ツナ缶	★スパゲッティ (卵なし) あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト なす こまつな きゅうり キャベツ レモン (果汁)	547	16.7			
29	木	○ 混ぜ込みピビンバ ごまキムチスープ	豚肉 油揚げ ★飲用牛乳 みそ 木綿豆腐	米 おおむぎ あぶら つきこんにゃく さとう こま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 緑豆もやし こまつな はくさいキムチ はくさい チンゲンサイ	573	16.8			
30	金	○ 麦ごはん ★チキンカツ キャベツと小松菜の生姜浸し 和風きのこスープ	★飲用牛乳 鶏肉	米 おおむぎ あぶら ★薄力粉 じゃがいもでん粉 ★パン粉 さとう	キャベツ 緑豆もやし こまつな しょうが にんじん だいこん えのきたけ ぶなしめじ 根深ねぎ	625	15.2			

※ 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。

※ ★印: 本校でアレルギー対応を行うメニュー・食材です。

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	570	16.5	30.7	2.5	327	84	2.0	214	0.26	0.44	12	5.1
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

※ 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年版では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年版(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。
また、月間摂取平均栄養価は中学年のものであります。