

令和6年

6月献立表

大泉学園小学校

実施日	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	
3月	大豆入りドライカレー(レズン入り) ★牛乳 ★チーズ入りサラダ	豚ひき肉 大豆 ★牛乳 ★チーズ	米 麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レズン トマトビュレ キャベツ きゅうり	533	14.6	31.9	3.0	
4火	ガーリックライス(マーガリン) ★牛乳 ★白身魚の香辛パン粉焼き 野菜スープ	ベーコン ★牛乳 ★たら とり肉	米 麦 米油 マーガリン パン粉 オリーブ油 米ぬか油 ジャが芋	にんにく たまねぎ コーン パセリ パセリ粉 キャベツ にんじん 小松菜	549	17.6	35.2	2.4	
5水	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 ★牛乳 もやしのスープ ぶどうゼリー★	豚肉 みそ ★牛乳 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ねぎ ピーマン セロリー コーン もやし ほうれん草 ぶどうジュース	550	16.1	23.9	2.3	
6木	家常豆腐丼 ★牛乳 ★かき玉スープ	豚肉 みそ 厚揚げ ★牛乳 ★卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ もやし	532	17.7	32.0	2.6	
7金	★ぶどうパン(コッペ) ★牛乳 パリのポトテのサラダ ★クリームシチュー	★牛乳 とり肉 大豆 ★クリーム	★ぶどうパン 油 ジャが芋 はちみつ 米ぬか油 ★バター 小麦粉	きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー パセリ粉	607	14.2	39.0	2.4	
10月	ジャージャー麺 ★牛乳 わかめとえのきのスープ フルーツ寒天	豚ひき肉 大豆 みそ ★牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ みかん缶 りんご缶	555	18.5	29.8	3.4	
12水	ごまごはん ★牛乳 豆腐とイカのケチャップ煮 大根ときゅうりの中華和え	★牛乳 とり肉 みそ いか 豆腐	米 麦 黒ごま 米油 砂糖 油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 たけのこ 干ししいたけ グリンピース きゅうり 大根	535	16.2	31.3	2.3	
13木	麦ごはん ★牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ジュリエンスープ	★牛乳 とり肉 ベーコン	米 麦 マーマレード 米ぬか油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	502	16.7	33.3	2.1	
14金	麦ごはん ★牛乳 ★豆腐入り厚焼き卵 五目汁	★牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんじん 干ししいたけ ねぎ 大根 しめじ 白菜 小松菜	525	19.2	32.1	2.1	
17月	ねぎチャーハン ★牛乳 春雨サラダ ワントンスープ	焼き豚 ★牛乳 豚肉	米 麦 ごま油 春雨 砂糖 米油 ウェーブワントン	生姜 にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ	515	15.5	24.3	3.0	
18火	麦ごはん ★牛乳 ★ししゃもの南蛮漬け 甘味噌キャベツ せんべい汁(青森県)	★牛乳 ★ししゃも みそ とり肉	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 南部せんべい	ねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう しめじ	566	15.3	30.1	2.3	
19水	豚肉の味噌炒め丼 ★牛乳 ビーフンスープ	豚肉 みそ ★牛乳	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン 干ししいたけ セロリー えのきたけ 小松菜	515	15.8	26.6	3.0	
20木	★セサミトースト ★牛乳 チキンビーンズ キャベツツテ	★牛乳 とり肉 大豆	★食パン ★バター グラニュー糖 白すりごま 米油 ジャが芋 砂糖 米粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトビュレ パセリ粉 キャベツ コーン	538	14.8	42.3	2.5	
21金	麦ごはん ★牛乳 ★鯖の味噌煮 ふのすまし汁	★牛乳 ★さば みそ わかめ 豆腐	米 麦 砂糖 焼きふ	生姜 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	520	18.3	30.5	2.3	
24月	コーンピラフ(参考) ★牛乳 野菜のガーリックツテ ラタトゥイユスープ	とり肉 ★牛乳 ベーコン	米 麦 米ぬか油 マーガリン 米油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 なす ツッキーニ ピーマン トマト缶	536	14.2	33.6	1.9	
25火	鶏ごぼうごはん ★牛乳 じゃがいものきんぴら(揚げ) のっぺい汁	とり肉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 油 ごま油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう にんじん 枝豆 さやいんげん 大根 ねぎ	536	14.1	30.6	2.2	
26水	ナスとトマトのスパゲッティ ★牛乳 ★レモンドレッシングのツナサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ★牛乳 ★まぐろ缶	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ トマト缶 なす 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	523	16.8	34.8	2.0	
27木	混ぜ込みピビンバ ★牛乳 小松菜スープ	豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 ベーコン	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 米ぬか油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ もやし 小松菜 セロリー 干ししいたけ	499	15.4	33.9	2.4	
28金	麦ごはん ★牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ 和風きのこスープ	★牛乳 とり肉	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ざらめ	キャベツ にんじん 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	585	14.9	31.4	2.5	

※ 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。 ※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	538	16.1	32.0	2.5	304	74	1.7	209	0.25	0.42	11	4.5
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

★5月使用食材産地★
 野菜:しょうが(高知)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、長ねぎ(千葉)、にんにく(青森)、玉ねぎ(北海道)、そら豆(長崎)、じゃがいも(長崎)、セロリー(静岡)、
 にんじん(徳島) たけのこ(愛媛)、キャベツ(愛知)、だいこん(千葉)、ピーマン(茨城)、さつまいも(茨城)、はくさい(茨城)
 肉: 豚肉(千葉) 鶏肉(岩手)