令和7年　6月献立表

大泉学園緑小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	○	きなこ揚げパン ロールトースト(チーズ) カレーシチュー	きな粉　スライスチーズ　豚肉 生クリーム	ねじりパン　揚げ油　砂糖　食パン　粉糖 油　じゃがいも　小麦粉　バター　ざらめ	にんにく　にんじん　たまねぎ	621	15.6	38.4	2.8
3	火	○	ジャンバラヤ ポテトグラタン キャベツスープ（ベーコン）	豚ひき肉　ソーセージ　鶏肉　調理用牛乳 ピザチーズ　ベーコン	バター　油　じゃがいも 小麦粉　パン粉	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　青ピーマン セロリー　キャベツ	629	14.0	35.8	3.2
4	水	○	古代米　鰆の西京焼き お祝いかきたま汁　草団子	さわら　みそ　祝なると　豆腐　卵 きな粉　あずき	こめ　もち米　黒米　炒りごま 砂糖　でん粉　白玉粉　上新粉	にんじん　干ししいたけ　こまつな ねぎ　よもぎ	622	20.1	26.6	2.6
6月5日(木)は開校記念日です。４日はお祝いの献立にしました。 6月4日(水)~10日まで歯と口の健康週間です。６日はするめ入りのかみかみサラダとかみ応えのある根菜のみそ汁を作ります。										
6	金	○	ごはん　厚焼きたまご カミカミサラダ 生揚げと根菜のみそ汁	鶏ひき肉　卵　するめいか 生揚げ　みそ　わかめ	こめ　油　砂糖　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　ねぎ だいこん　きゅうり　にんじん　ごぼう	606	18.7	31.6	2.6
9	月	○	タコライス（沖縄） もずくスープ　ピーチゼリー	鶏ひき肉　ダイスチーズ　アガー 鶏小間　豆腐　もずく　卵	こめ　油　砂糖　でん粉	にんにく　たまねぎ　トマト　キャベツ にんじん　ねぎ　ももジュース	603	17.2	26.6	2.7
10	火	○	わかめごはん　鰯の梅煮 じゃがいものそぼろ煮	わかめご飯の素　いわし 豚ひき肉	こめ　砂糖　油　じゃがいも くず粉　でん粉	梅干し　ねぎ　しょうが　にんじん たまねぎ　さやいんげん	613	16.8	23.9	3.8
今年の入梅は6月11日(水)です。この日は暦の上では梅雨入りを示します。この時期に水揚げされる「いわし」は特に脂がのっておいしいと言われています。 「入梅いわし」は、刺身や煮付けなどいろいろな料理でおいしくいただけます。給食では、いわしを梅干しやねぎなどとと一緒に柔らかく煮付けます。										
11	水	○	ごはん　野菜のごま和え キャベツたっぷりメンチカツ きゃべつのみそ汁	豚ひき肉　凍り豆腐　卵　油揚げ みそ	こめ　パン粉　小麦粉 揚げ油　砂糖　すりごま	たまねぎ　キャベツ にんじん　もやし	600	16.2	29.6	2.9
6月11日(水)と6月26日(木)は、地場野菜を使用した一斉給食です。今年度は6月に練り丸キャベツとじゃが芋を無償提供していただくことにになりました。お楽しみに！！										
12	木	○	フレンチトースト グリーンアスパラのシチュー 大根サラダ	調理用牛乳　卵　鶏肉　白いんげん豆 生クリーム　粉チーズ	食パン　バター　砂糖　油 じゃがいも　小麦粉	セロリー　にんじん　たまねぎ ぶなしめじ　アスパラガス　だいこん きゅうり　キャベツ	610	15.9	39.7	2.5
13	金	○	梅ちりごはん 豚肉と冬瓜の味噌炒め あじさいゼリー	しらす干し　豚バラ肉 みそ　アガー　粉寒天	こめ　油　砂糖　乳酸菌飲料	梅漬　にんじん　だいこん とうがん　ぶどうジュース	590	12.7	26.4	2.6
16	月	○	スパゲッティバジリコ 魚とトマトソースの重ね焼き ミネストローネ	たら切り身　ピザチーズ ベーコン　いんげんまめ	スパゲティ　オリーブ油　バター 油　シェルマカロニ	にんにく　しそ　パセリ　バジル　トマト レモン果汁　たまねぎ　セロリー にんじん　キャベツ　青ピーマン	602	21.5	35.9	4.0
17	火	○	枝豆ご飯 ジャンボ焼き餃子 夏野菜の豚汁	鶏ひき肉　豚肉 みそ　豆腐	こめ　ごま油　小麦粉 ぎょうざの皮　油	えだまめ　にんにく　しょうが　キャベツ 干ししいたけ　ねぎ　にら　だいこん にんじん　かぼちゃ　ぶなしめじ　たまねぎ	595	17.2	29.0	2.3
18	水	○	ハッシュドチキン キャベツのマスタードサラダ	鶏肉　白いんげん豆 生クリーム	こめ　小麦粉　バター　油 ざらめ　じゃがいも　砂糖	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　しょうが　トマトピューレ グリンピース　きゅうり　にんじん キャベツ　スイートコーン缶　レモン果汁	606	13.0	27.9	1.7
19	木	○	ごはん　四川豆腐　くだもの カリカリ油揚のサラダ	豚肉　木綿豆腐　油揚げ	こめ　油　砂糖　ごま油 くず粉　でん粉	しょうが　にんにく　たまねぎ　たけのこ にんじん　干ししいたけ　チンゲンサイ だいこん　もやし　さくらんぼ	603	15.9	31.6	2.1
20	金	○	ごはん　鉄火味噌 ししゃもの利休焼き むらくも汁	ししゃも　鶏肉　絹ごし豆腐　卵 黄だいず　みそ　（だし昆布・削り節）	こめ　炒りごま　くず粉　でん粉 ごま油　砂糖	干ししいたけ　ねぎ　ごぼう	608	19.0	32.1	3.1
23	月	○	カレーライス カラフルピクルス　くだもの	豚肉　生クリーム	こめ　米粒麦　じゃがいも　バター 小麦粉　ざらめ　砂糖	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ りんご　福神漬　きゅうり 赤ピーマン　黄ピーマン　冷凍みかん	620	11.2	22.5	2.9
24	火	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト　1	豚ひき肉　黄だいず　みそ　八丁味噌 プレーンヨーグルト	むし中華めん　油　砂糖　でん粉　ごま油	にんじん　もやし　きゅうり　にんにく しょうが　ねぎ　干ししいたけ　たけのこ たまねぎ　みかん缶　パイン缶　もも缶	601	17.4	29.7	3.2
25	水	○	ごはん　中華サラダ 西湖豆腐（シーホー豆腐）	鶏ひき肉　押し豆腐　油揚げ	こめ　油　砂糖　でん粉 マロニー　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ トマト　にら　もやし　きゅうり	610	16.5	30.4	2.8
26	木	○	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ　凍り豆腐　刻み昆布 おから　（だし昆布・削り節）	こめ　油　砂糖　じゃがいも でん粉　パン粉　さといも こんにゃく　竹輪ふ	ごぼう　にんじん　さやいんげん たまねぎ　ねぎ　だいこん	588	14.1	25.1	3.0
27	金	○	中華丼 焼き春巻き(ビーフン)	豚肉　かまぼこ　鶏ひき肉	こめ　油　ごま油　でん粉 ビーフン　春巻きの皮　小麦粉	にんにく　しょうが　にんじん たけのこ　たまねぎ　はくさい チンゲンサイ　ねぎ　キャベツ	599	14.1	25.7	2.6
30	月	○	鶏ごぼうピラフ 魚の味噌マヨ焼き　ABCスープ	鶏ひき肉　魚切り身　みそ ベーコン	こめ　油　砂糖　バター マヨネーズ　ABCマカロニ	ごぼう　にんじん　いんげん　しょうが ねぎ　たまねぎ　キャベツ	596	18.9	33.2	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20回

6月食材産地予定 にんにく・じゃが芋・キャベツなど区内野菜を使う予定です。

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		606	16.3	30.1	2.8	351	95	2.1	220	0.25	0.45	14	6.2