

令和4年

6月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	献立の食品		栄養量		家庭で補ってほしい食品				
		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量					
日	曜	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)		
1	水	ごはん 牛乳 のりの佃煮 なまあ ふ よ きりほし だいこん 生揚げの吹き寄せ 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう のり とりにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん きりほしだいこん キャベツ きゅうり	587	15.6	30.1	2.6	まめ豆
2	木	ピザトースト 牛乳 カレーポテト レタスのスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	むえんパン こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン トマトピューレ にんじん セロリー レタス	556	16.8	41.4	2.4	ぎょかいいりい 魚介類
3	金	玄米わかめごはん 牛乳 大豆とじゃことさつまいもの揚げ煮 根菜たっぷり味噌汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ げんまい でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが だいこん ごぼう にんじん かぶのは かぶ ねぎ	594	15.7	29.5	2.1	りょおうしよく 緑黄色 やさい 野菜
6	月	かつおめし 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゆかり炒め	かつお ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	しょうが あさつき にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ちやし	522	17.1	22.8	1.9	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品
7	火	きなこ揚げパン 牛乳 チキンポトフ ミニトマト	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	むえんパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは ミニトマト	579	14.8	40.6	1.5	かいそう 海藻
8	水	和風カレー丼 牛乳 ねり丸キャベツのサラダ キャベキ	ふたにく ぎゅうにゅう とりにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こめ さとう こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ コーン	707	12.3	33.4	1.7	たまご 卵
9	木	もちごしごはん 牛乳 野菜の塩昆布和え 鮭の南部焼き (若手県郷土料理) 芋団子汁 (北海道郷土料理)	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん こめあぶら	コーン しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	544	20.1	25.3	2.3	きのこ
10	金	ごはん 牛乳 いわしの梅チーズ春巻 (入梅の行事食) 五目豆 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう いわし チーズ だいず とりにく ちくわ どうふ みそ	こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら こんにやく さとう	ねぎ ねりうめ しもごぼろ にんじん だいこん しめじ ほししいたけ こまつな	596	18.1	33.1	2.6	かいそう 海藻
13	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 塩肉じゃが キャベツのおか炒め	たいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	546	15.6	29.0	2.4	しゅじつしよく 種実類
14	火	ジャージャー麺 牛乳 じゃがニラ炒め あじさいゼリー	ふたひきにく とりひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん アガー	ちゅうかめん こめあぶら さとう しろうりごま ごまあぶら でんぶん じゃがいも	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ あかピーマン たら ぶどうジュース	565	16.0	28.2	2.2	ぎょかいいりい 魚介類
15	水	ごはん 牛乳 たらと高野豆腐の酢豚風 春雨スープ さくらんぼ	ぎゅうにゅう たら どうふ たら とりにく	こめ あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう はるさめ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン もやし こねぎ さくらんぼ	629	14.8	27.0	2.3	たまご 卵
16	木	ハヤシライス 牛乳 野菜とツナのソテー	ふたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン こまつな	637	12.6	32.8	2.5	こぎかな 小魚
17	金	ごはん 牛乳 鯖の文化干し焼き わかめと新たまねぎのサラダ 鶏肉と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく とらふ	こめ こめあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ	580	18.3	41.1	2.5	いも
20	月	豚キムチ丼 牛乳 チャプチェ オレンジ	ふたにく みそ ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こめあぶら はるさめ	にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし たら キムチ しょうが ピーマン あかピーマン オレンジ	593	15.1	28.5	2.3	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品
21	火	たごめし (夏至の行事食) 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 呉汁 (熊本県郷土料理)	あぶらあげ たご ぎゅうにゅう ごもちししゃも あおのり だいず とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	585	20.9	34.3	2.6	りょおうしよく 緑黄色 やさい 野菜
22	水	黒砂糖パン 牛乳 かぼちゃの豆乳のグラタン おし麦のスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりにゅう ベーコン	くろざとうパン こめあぶら こめ マカロニ さとう パンこ おおむぎ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ セロリー	578	15.8	30.8	2.5	かいそう 海藻
23	木	ごはん 牛乳 あじのごま味噌焼き もやしと油揚げの炒め物 沢煮椀	ぎゅうにゅう あじ みそ あぶらあげ ふたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな	517	20.9	30.5	2.1	くだもの 果物
24	金	シーフードピラフ 牛乳 鶏肉のBBQソース ABCスープ	ウインナー いか ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン コーン しょうがりんご レモン ねぎ にんにく パセリ	585	18.1	31.4	2.6	こぎかな 小魚
27	月	ピピンバ 牛乳 チンゲンサイのスープ	ふたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな だいこん しめじ チンゲンサイ	552	15.4	33.4	2.2	くだもの 果物
28	火	練馬スバゲティ 牛乳 根菜のペペロンチーノ炒め 小玉スイカ	まぐろのり ぎゅうにゅう ベーコン	スバゲティ オリーブ油 さとう	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな すいか	576	16.9	34.5	2.3	りょおうしよく 緑黄色 やさい 野菜
29	水	ごはん 牛乳 沖さわらの照り焼き 野菜のごま炒め 豚汁	ぎゅうにゅう さわら ちくわ ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら しろうごま こんにやく じゃがいも	にんじん もやし チンゲンサイ しょうが だいこん ねぎ	596	21.1	31.3	2.7	きのこ
30	木	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華卵スープ	ぎゅうにゅう ふたにく とらふ たまご	こめ こめあぶら でんぶん	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ コーン	558	17.5	28.2	2.6	いも

※ 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

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	581	16.7	31.7	2.3	327	88	2.0	191	0.24	0.37	14	6.0