令和5年　6月献立表

大泉学園緑小学校

実施日 日	曜	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)	家庭で補ってほしい食品
1	木	もろこしご飯　牛乳　鮭の南部焼き もやしと油揚げの炒め物 芋子汁（北海道の郷土料理）	ぎゅうにゅう　さけ　あぶらあげ とりにく	こめ　さとう　ごま　こめあぶら じゃがいも　でんぷん	コーン　しょうが　にんじん もやし　ごぼう　だいこん　ねぎ	584	19.9	27.0	2.5	果物
2	金	ビビンバ　牛乳 チンゲンサイのスープ	ぶたひきにく　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	572	15.7	34.0	2.0	豆製品
5	月	玄米わかめご飯　牛乳 大豆とじゃことさつまいもの揚げ煮 根菜たっぷりの味噌汁	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　でんぷん 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　ねぎ	585	15.6	28.9	2.1	果物
6	火	ピザトースト　牛乳 青のりポテト　レタスのスープ	ベーコン　チーズ　ぎゅうにゅう あおのり　とりにく	しょくパン　こめあぶら じゃがいも	にんにく　たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　トマトピューレ にんじん　セロリー　レタス	579	15.4	46.6	2.3	豆類
7	水	【練馬区一斉キャベツの日】 ホイコーロー丼　牛乳 もやしの中華スープ	ぶたにく　ぎゅうにゅう　とうふ	こめ　おおむぎ　こめあぶら でんぷん　はるさめ　ごまあぶら	キャベツ　にんじん　ピーマン ねぎ　しょうが　にんにく きくらげ　もやし	591	17.7	30.2	2.0	海藻
8	木	シーフードピラフ　牛乳 鶏肉のBBQソース　ABCスープ	とりにく　いか　ぎゅうにゅう	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　マッシュルーム 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	587	18.5	30.5	2.5	小魚
9	金	【入梅の行事食】 ご飯　牛乳　いわしの蒲焼き 梅ドレッシングサラダ　わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう　いわし　あぶらあげ とうふ　わかめ　みそ	こめ　でんぷん　こむぎこ　さとう こめあぶら	しょうが　にんじん　きゅうり もやし　キャベツ　ねりうめ たまねぎ　ねぎ	605	17.2	32.1	2.7	緑黄色野菜
12	月	ハヤシライス　牛乳 ビーンズサラダ	ぶたにく　ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	こめ　おおむぎ　こめあぶら じゃがいも　こむぎこ　ざらめ さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　きゅうり トマトピューレ　グリンピース もやし	646	12.3	32.9	2.3	卵
13	火	ご飯　牛乳　のりの佃煮 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 こんにゃく	しょうが　にんじん　たけのこ ほししいたけ　だいこん　キャベツ さやいんげん　きりぼしだいこん きゅうり	587	15.6	30.1	2.6	魚介類
14	水	ジャージャー麺　牛乳 じゃがニラ炒め　あじさいゼリー	ぶたひきにく　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 しろすりごま　ごまあぶら でんぷん　じゃがいも	もやし　きゅうり　しょうが　にら 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　ぶどうジュース	601	15.8	27.3	2.3	牛乳 乳製品
15	木	ご飯　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 とうふ	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	575	18.4	41.3	2.2	きのこ
16	金	和風カレー丼　牛乳 野菜とツナのソテー　さくらんぼ	とりにく　ぎゅうにゅう　まぐろ	こめ　おおむぎ　こめあぶら こめこ	しょうが　たまねぎ　にんじん こまつな　キャベツ　さくらんぼ	580	15.1	33.7	1.7	芋
19	月	大豆入りひじきご飯　牛乳 塩肉じゃが　キャベツのおかか炒め	だいず　ひじき　あぶらあげ ぎゅうにゅう　ぶたにく　かつおぶし	こめ　こめあぶら　こんにゃく 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	574	15.7	28.9	2.5	卵
20	火	黒砂糖パン　牛乳 かぼちゃの豆乳のグラタン 押し麦のスープ	ぎゅうにゅう　とりにく　とうにゅう	くろざとうパン　こめあぶら こめこ　マカロニ　さとう　パンこ おおむぎ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん パセリ　マッシュルーム　キャベツ セロリー	570	16.8	30.2	2.4	種実類
21	水	【夏至の行事食】 たこめし　牛乳　かしわいそべ天 野菜のごま炒め　小松菜とじゃが芋のみそ汁	あぶらあげ　たこ　ぎゅうにゅう とりにく　あおのり　ちくわ　みそ	こめ　こめあぶら　さとう こむぎこ　かたくりこ　しろごま じゃがいも	しょうが　にんじん　にんにく もやし　チンゲンサイ　こまつな ねぎ	595	21.1	32.7	3.0	果物
22	木	豚キムチ丼　牛乳 チャプチェ　オレンジ	ぶたにく　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　でんぷん　こめあぶら はるさめ	にんにく　にんじん　ねぎ　もやし たまねぎ　にら　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	魚介類
23	金	ご飯　牛乳　五目卵焼き 野菜の磯和え　豚汁	ぎゅうにゅう　とりひきにく　たまご のり　ぶたにく　あぶらあげ とうふ　みそ	こめ　こめあぶら　さとう ごまあぶら　こんにゃく じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ ねぎ　こまつな　もやし　しょうが だいこん	573	18.6	33.0	2.3	種実類
26	月	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	こめこパン　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　ミニトマト	571	17.2	43.2	2.4	海藻
27	火	家常豆腐丼　牛乳 中華サラダ	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ　こめあぶら さとう　でんぷん　ごまあぶら	しょうが　にんにく　ほししいたけ たけのこ　にんじん　ねぎ　もやし キャベツ　コーン　たまねぎ	577	16.2	34.5	2.1	卵
28	水	ご飯　牛乳　あじのごま味噌焼き おひたし　沢煮椀	ぎゅうにゅう　あじ　みそ　ぶたにく けずりぶし　あぶらあげ	こめ　さとう　しろすりごま ごまあぶら　ごま　じゃがいも	しょうが　こまつな　もやし にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	553	21.1	31.4	2.0	果物
29	木	ご飯　牛乳 酢鶏　春雨スープ	ぎゅうにゅう　とりにく	こめ　かたくりこ　さとう こめあぶら　はるさめ	しょうが　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　ピーマン　たけのこ もやし　こねぎ	595	14.1	30.9	2.3	牛乳 乳製品
30	金	カレーうどん　牛乳 ジャンボシューマイ	とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう ぶたひきにく	うどん　こめあぶら　ごまあぶら かたくりこ　しゅうまいのかわ	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ ねぎ　こまつな　たけのこ しょうが　グリンピース	588	20.8	29.4	3.0	小魚

※　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