# 令和４年 6月の献立

上段：３～４年生（１～２年は0.9倍、５～６学年は1.1倍）
下段：７～９年生

練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園

| 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 (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ご飯 牛乳<br>豚汁　さわらの照り焼き<br>野菜のにびたし | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かます | こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん | ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな キャベツ | 618<br>786 | 19.4<br>19.3 |
| 2 | 木 | コーンピラフ 牛乳<br>鶏肉のトマト煮<br>フィッシュアーモンド | ぎゅうにゅう とりもも だいず かたくちいわし | こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも さとう アーモンド | コーン パセリ にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかん えだまめ さやいんげん しめじ | 647<br>834 | 17.1<br>16.7 |
| 3 | 金 | きんぴらご飯　牛乳 焼きししゃも<br>えのきと大根のみそ汁<br>かみかみくきわかめあえ | ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ししゃも わかめ | こめ むぎ さとう ごまあぶら こめあぶら | しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし | 610<br>756 | 18.4<br>17.3 |
| 6 | 月 | 中華風海鮮たまご雑炊　牛乳<br>切り干し大根入りナムル<br>開口笑 | とりにく たまご かいばしら えび ぎゅうにゅう | こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ こめあぶら しろごま だいずあぶら ふんとう | にんじん だいこん もやし エリンギ ほししいたけ こねぎ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん | 676<br>867 | 15.8<br>15.5 |
| 7 | 火 | 枝豆ごはん 牛乳<br>春野菜のみそ汁<br>鶏肉のくわ焼き きんぴらごぼう | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく | こめ こめあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら しろごま | えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん ごぼう | 627<br>808 | 16.8<br>16.7 |
| 8 | 水 | ご飯　牛乳<br>回鍋肉<br>冷凍みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | こめ 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 にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ みかん | 628<br>791 | 15.9<br>15.7 |
| 9 | 木 | スパゲッティミートソース<br>牛乳<br>海藻サラダ | ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ バター さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ だいこん きゅうり コーン | 612<br>782 | 16.7<br>16.4 |
| 10 | 金 | カレーピラフ 牛乳<br>ミネストローネ<br>フルーツヨーグルト | とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず ヨーグルト | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ オリーブゆ | にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース セロリー トマトかん キャベツ さやいんげん みかんかん パインアップルかん ももかん | 655<br>838 | 13.7<br>13.1 |
| 13 | 月 | きなこ揚げパン 牛乳<br>ハンガリアンシチュー<br>コールスロー | きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく チーズ だいず | ねじりパン だいずあぶら グラニューとう こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう マヨネーズ（エッグフリー） | セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン | 654<br>849 | 15.0<br>14.8 |
| 14 | 火 | プルコギ丼<br>牛乳<br>トックスープ | ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ こめあぶら しらたき りんご さとう でんぷん ごまあぶら しろごま トック | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ほししいたけ はくさい チンゲンサイ | 674<br>859 | 14.3<br>13.8 |
| 15 | 水 | 中華丼<br>牛乳<br>野菜チップス | ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう あおのり | こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも だいずあぶら | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ | 637<br>817 | 14.3<br>13.8 |
| 16 | 木 | キーマカレー 牛乳<br>アスパラサラダ | ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう | こめ むぎ こめあぶら こむぎこ さとう | にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン アスパラガス | 694<br>893 | 15.0<br>14.6 |
| 17 | 金 | 鮭ごはん 牛乳<br>むらくも汁 アジフライ<br>わかめの酢の物 | さけ ぎゅうにゅう たまご とうふ あじ わかめ | こめ むぎ でんぷん こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう | にんじん ねぎ こまつな きゅうり もやし | 589<br>752 | 18.2<br>18.6 |
| 20 | 月 | 麦ご飯 牛乳<br>麻婆豆腐<br>茎わかめのごま風味 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ わかめ まぐろかん ちりめんじゃこ | こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん しろごま ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にら きゅうり もやし | 683<br>874 | 18.6<br>18.6 |
| 21 | 火 | 干し貝柱の炊き込みおこわ<br>牛乳 春雨スープ<br>よもぎケーキ | かいばしら ぎゅうにゅう とりにく たまご | こめ もちごめ ごまあぶら はるさめ さとう こむぎこ あまなっとう バター ふんとう | ほししいたけ にんじん しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ よもぎ | 603<br>764 | 12.0<br>11.5 |
| 22 | 水 | ナシゴレン　牛乳<br>チンゲンサイのスープ<br>ふるふるパインゼリー | ぶたひきにく えび たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ アガー | こめ むぎ ごまあぶら さとう こめあぶら | ねぎ グリンピース にんじん チンゲンサイ きくらげ ほししいたけ パインアップルジュース パインアップルかん | 709<br>885 | 15.3<br>15.5 |
| 23 | 木 | 親子丼 牛乳<br>けんちん汁<br>華風きゅうり | とりにく とりもも たまご ぎゅうにゅう とうふ | こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく じゃがいも しろごま | たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり | 663<br>845 | 18.6<br>18.4 |
| 24 | 金 | 菜飯 牛乳<br>かぶのみそ汁<br>新じゃがいものそぼろ煮 | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたひきにく | こめ しろごま こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん | かぶ（は） かぶ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん | 685<br>878 | 15.5<br>15.3 |
| 27 | 月 | いわしのかば焼き丼 牛乳<br>もずくのみそ汁<br>こんにゃくサラダ | ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ とうふ みそ いわし | こめ むぎ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう こんにゃく こめあぶら | しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり もやし | 668<br>864 | 16.7<br>16.9 |
| 28 | 火 | 夏野菜カレー 牛乳<br>いかのマリネサラダ<br>冷凍みかん | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう いか | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ トマトかん ピーマン きゅうり キャベツ みかん | 734<br>933 | 14.3<br>14.2 |
| 29 | 水 | セサミトースト　牛乳<br>ホワイトシチュー<br>海藻サラダ | ぎゅうにゅう とりにく クリーム かいそう | しょくパン しろすりごま さとう マーガリン はちみつ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり もやし にんにく | 648<br>840 | 12.8<br>12.3 |
| 30 | 木 | 炊き込みご飯　牛乳<br>けんちん汁 さばの塩焼き<br>野菜のソテー | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ さば | こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも | かんぴょう にんじん ごぼう だいこん たまねぎ もやし キャベツ | 660<br>851 | 19.2<br>19.0 |

※　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
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。※　給食費は期日までにお納めください。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田県、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

| 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 | 654 | 16.0 | 29.2 | 2.3 | 350 | 102 | 2.5 | 260 | 0.39 | 0.53 | 29 | 6.9 |
| | 835 | 15.8 | 28.0 | 3.1 | 390 | 129 | 3.3 | 321 | 0.50 | 0.61 | 38 | 9.1 |

*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、エネルギーの計算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(基準値)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。