

令和4年

6月献立表

泉新小学校

実施日	日 曜	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)
1	水	ジャンバラヤ 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き キャベツのミルクスープ	ベーコン 牛乳 しいら チーズ 生クリーム	米 麦 なたね油 砂糖 マヨネーズ パン粉 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんじん キャベツ パセリ	670	16.9	36.1	3.0
2	木	じゃこご飯 飲用牛乳 肉豆腐 おろしポン酢サラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 白ごま なたね油 こんにゃく 焼きふ 砂糖	干しいたけ たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん きゅうり 大根 レモン	581	19.9	28.0	2.0
3	金	バンバンジー麺 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ	とり肉 牛乳 大豆 青のり	中華めん 白ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油	きゅうり にんじん もやし ねぎ 生姜	609	17.1	33.7	2.6
6	月	わかめご飯 飲用牛乳 ちゃんこ煮 大豆とじゃこの揚げがらめ	わかめご飯の素 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 味噌 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生姜 たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 白菜 しめじ 大根 小松菜	593	18.6	31.0	2.0
7	火	ひじきご飯 飲用牛乳 ししゃもの甘酢漬け 豚汁	鶏むね ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 味噌	米 麦 なたね油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	590	20.6	29.9	2.6
8	水	キムチチャーハン 飲用牛乳 ジャンボシウマイ チンゲン菜のスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 とり肉	米 麦 なたね油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	にんじん キムチ(7品不使用) ねぎ にら たまねぎ 干しいたけ 生姜 しめじ チンゲンサイ	582	16.4	30.2	2.8
9	木	もやしの中華丼 飲用牛乳 五目スープ キャロットゼリー	豚ひき肉 大豆 味噌 牛乳 とり肉 豆腐 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく もやし ねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ 生姜 にんじん キャベツ にら オレンジジュース	589	16.4	25.7	2.3
10	金	白ごまご飯 飲用牛乳 いわしの蒲焼き 梅風味和え 豆腐のすまし汁	牛乳 いわし かつお節 豆腐 わかめ	米 麦 白ごま 上新粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生姜 きゅうり 大根 練り梅 にんじん ねぎ 小松菜	648	20.2	33.3	2.1
13	月	枝豆ご飯 飲用牛乳 さわらのにんにく味噌焼き かきたま汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さわら 味噌 とり肉 豆腐 卵	米 麦 ごま油 白ごま 砂糖 片栗粉	枝豆 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜	572	20.1	31.5	2.0
14	火	豆入りキーマカレー 飲用牛乳 海藻サラダ くだもの (小玉スイカ1/16)	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 海藻 わかめ	米 麦 なたね油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム レーズン グリンピース キャベツ きゅうり すいか	606	14.9	25.1	2.2
15	水	三色ピラフ 飲用牛乳 鮭のマスタード焼き 練馬区産キャベツたっぷりのポトフ	とり肉 牛乳 鮭 豚肉 ウィナー	米 麦 なたね油 バター マヨネーズ (卵なし) じゃが芋	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース キャベツ	623	19.6	32.9	2.6
16	木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 カリカリ油揚げサラダ	豚ひき肉 大豆 豆腐 味噌 牛乳 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ 小松菜	604	17.5	31.9	1.9
17	金	パインパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き 豆と野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉 いんげん豆	パインパン なたね油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 にんにく キャベツ	585	17.7	36.9	2.8
20	月	豚肉の柳川丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 味噌 大豆	米 麦 砂糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋 こんにゃく	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば 大根	636	17.5	29.7	2.3
21	火	肉味噌うどん 飲用牛乳 バイクドチーズポテト	豚ひき肉 大豆 味噌 牛乳 チーズ	なたね油 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉 うどん じゃが芋 オリーブ油	生姜 にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり パセリ粉	575	19.1	33.2	1.9
22	水	麦ご飯 飲用牛乳 クロムツの味噌焼き 即席漬け 白玉団子汁	牛乳 むつ 味噌 鶏もも 油揚げ	米 押麦 砂糖 白玉団子	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	583	15.8	25.2	1.7
23	木	ポークストロガノフ 飲用牛乳 マセドアンサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが 芋	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン	643	13.3	31.8	2.4
24	金	あんかけチャーハン 飲用牛乳 ツナとわかめの和え物 くだもの (サクランボ)	卵 豚肉 牛乳 わかめ まぐろ缶	なたね油 米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし さくらんぼ	590	15.1	31.6	2.3
27	月	きなご揚げパン 飲用牛乳 チキンサラダ ABCスープ	きな粉 牛乳 とり肉 ベーコン	ねじりパン 油 砂糖 なたね油 白すりごま じゃが芋 マカロニ	キャベツ にんじん コーン 小松菜 たまねぎ	588	16.0	40.6	2.5
28	火	麦ご飯 飲用牛乳 さばの韓国焼き パリパリサラダ たまごスープ	牛乳 さば 刻み昆布 とり肉 卵	米 押麦 砂糖 ごま油 白ごま ワンタンの皮 油 なたね油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	630	18.4	35.1	2.8
29	水	チキンライス 飲用牛乳 チーズオムレツ にんじンドレッシングサラダ	ベーコン とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 生クリーム チーズ	米 麦 なたね油 砂糖 じゃが芋	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ きゅうり	635	16.8	35.6	2.4
30	木	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 野菜のごま和え なめこの味噌汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース もやし キャベツ 小松菜 なめこ 大根	584	18.2	27.9	2.7

※ 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

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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	605	17.5	31.7	2.4	357	95	2.5	217	0.29	0.47	13	6.3

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)