

令和5年

6月献立表

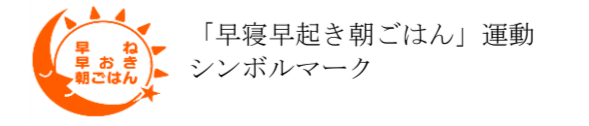
泉新小学校

| 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 | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 木 | 四川豆腐丼 飲用牛乳 わかめスープ | 豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 わかめ | 米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ | 595 | 16.8 | 30.7 | 2.6 |
| 2 金 | ごはん 飲用牛乳 かみかみふりかけ ししゃものみりん焼き じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 ししゃも 豚ひき肉 | 米 白ごま 砂糖 なたね油 じゃが芋 片栗粉 | 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース | 656 | 19.0 | 29.1 | 2.7 |
| 5 月 | 千草うどん 飲用牛乳 いももち | とり肉 わかめ 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳 | うどん 米油 白ごま じゃが芋 片栗粉 なたね油 砂糖 | たけのこ にんじん 白菜 ねぎ | 573 | 14.6 | 30.3 | 2.4 |
| 6 火 | ポークストロガノフ 飲用牛乳 マセドアンサラダ くだもの (清見オレンジ) | 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 トマトビューレ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン 清見 | 655 | 13.1 | 31.3 | 2.4 |
| 7 水 | ガーリックライス 飲用牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 練馬区産キャベツたっぷりのポトフ | ベーコン 牛乳 鮭 豚肉 ウィナー | 米 麦 なたね油 マヨネーズ じゃが芋 | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ | 618 | 19.7 | 33.1 | 2.1 |
| 8 木 | ひじきチャーハン 飲用牛乳 ジャンボ揚げ餃子 チンゲン菜としめじのスープ | 豚肉 ひじき 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 | 米 麦 なたね油 白ごま ごま油 ぎょうざの皮 油 小麦粉 片栗粉 | にんにく にんじん グリンピース 生姜 キャベツ にら しめじ チンゲンサイ | 631 | 14.8 | 37.5 | 2.9 |
| 9 金 | いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 梅風味和え 田舎汁 | いわし 牛乳 かつお節 厚揚げ 大豆 みそ | 米 麦 上新粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油 なたね油 じゃが芋 | 生姜 きゅうり 大根 練り梅 にんじん たまねぎ 小松菜 | 621 | 16.4 | 30.9 | 2.5 |
| 12 月 | 五目鶏めし 飲用牛乳 和風卵焼き 豆腐のすまし汁 | とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豆腐 | 米 麦 なたね油 砂糖 白ごま じゃが芋 | にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ 小松菜 | 577 | 18.4 | 33.4 | 2.4 |
| 13 火 | きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ 練馬サラダ | きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ハム | 油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨 なたね油 | ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ キャベツ 大根 小松菜 | 562 | 15.4 | 40.5 | 2.8 |
| 14 水 | ご飯 飲用牛乳 魚の香味焼き 野菜の甘みそ和え 塩豚汁 | 牛乳 かつお みそ 豚肉 豆腐 | 米 砂糖 ごま油 白ごま なたね油 こんにゃく じゃが芋 | 生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう たまねぎ 大根 | 562 | 20.9 | 26.7 | 2.1 |
| 15 木 | 麦ごはん 飲用牛乳 カレー肉じゃが キャベツとツナの炒め物 | 牛乳 豚肉 まぐろ かつお節 | 米 押麦 なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 | 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ | 579 | 16.4 | 26.3 | 1.9 |
| 16 金 | もやし中華丼 飲用牛乳 五目スープ くだもの (小玉スッパ) | 豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 | 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 すいか | 568 | 17.0 | 26.8 | 2.3 |
| 19 月 | ナシゴレン 飲用牛乳 ソトアヤム オレンジゼリー | 鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 とり肉 寒天 | 米 麦 なたね油 ビーフン 砂糖 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ 小松菜 オレンジジュース みかん缶 | 583 | 16.8 | 24.9 | 2.6 |
| 20 火 | 豚肉の柳川丼 飲用牛乳 味噌汁 | 豚肉 油揚げ 卵 牛乳 みそ 大豆 | 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | 干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば 大根 小松菜 | 607 | 17.3 | 28.9 | 2.3 |
| 21 水 | カレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ | 豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 | 米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン | 649 | 12.2 | 33.6 | 2.0 |
| 22 木 | ジャージャー麺 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ | 豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 青のり | 中華めん なたね油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 じゃが芋 油 | もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん | 623 | 17.4 | 38.7 | 2.1 |
| 23 金 | タッカルビ丼 飲用牛乳 わんたんスープ | とり肉 牛乳 豚肉 | 米 麦 ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉 なたね油 ウェーブワンタン | にんじん たまねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 干しいたけ もやし ねぎ 白菜 | 615 | 15.0 | 25.0 | 2.1 |
| 26 月 | 豆腐とひき肉のあんかけ丼 飲用牛乳 水菜のサラダ 味噌汁 | 豚ひき肉 豆腐 牛乳 竹輪 油揚げ みそ わかめ | 米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし 水菜 コーン 大根 | 591 | 16.2 | 31.2 | 2.5 |
| 27 火 | 枝豆ごはん 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 みそ 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 | 593 | 20.9 | 32.3 | 2.4 |
| 28 水 | パインパン 飲用牛乳 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 | 568 | 18.0 | 37.9 | 2.8 |
| 29 木 | 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 | 15.2 | 31.6 | 2.5 |
| 30 金 | ごはん 飲用牛乳 サバの揚げ漬け からし和え 吉野汁 | 牛乳 さば とり肉 豆腐 | 米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま でん粉 | 生姜 小松菜 白菜 にんじん たけのこ ねぎ | 611 | 17.3 | 35.4 | 2.1 |

※ 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 中学年値

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、山形県、北海道)口

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。



| 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) | 601 | 16.7 | 31.7 | 2.4 | 339 | 90 | 2.3 | 217 | 0.29 | 0.46 | 15 | 6.5 |