

令和6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)
3	月		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 ジャガイモ	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	2.4
4	火		ご飯 飲用牛乳 かみかみふりかけ ししゃもの磯辺焼き 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 青のり 豚ひき肉	米 白ごま 砂糖 なたね油 ジャガイモ 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	645	18.9	28.9	2.6
5	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 ウインナー	米 麦 なたね油 マヨネーズ ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	618	19.7	33.1	2.1
6	木		ポークストロガノフ 飲用牛乳 フレンチサラダ くだもの(甘夏)	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	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 グリーンピース きゅうり キャベツ 甘夏	641	13.2	32.7	2.3
7	金		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 ジャガイモ 揚げ油	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
10	月		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 押麦 上新粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま ごま油 なたね油 ジャガイモ	生姜 きゅうり 大根 練り梅 にんじん たまねぎ 小松菜	620	16.4	30.9	2.5
11	火		きなこトースト 飲用牛乳 ツナコーンサラダ チリコンカン	きな粉 牛乳 まぐろ 豚ひき肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 なたね油 ジャガイモ 砂糖	にんじん コーン キャベツ 小松菜 たまねぎ にんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	596	16.1	43.3	2.5
12	水		タッカルビ丼 飲用牛乳 五目スープ くだもの(小玉すいか)	とり肉 牛乳 豆腐	米 麦 ごま油 さつまいも 砂糖 片栗粉 なたね油	にんじん たまねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 白菜 ねぎ すいか	604	15.1	25.9	2.3
13	木		五目鶏めし 飲用牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆乳仕立ての味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ 豆乳	米 麦 なたね油 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ にら 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	597	17.8	30.9	2.9
14	金		ひじきチャーハン 飲用牛乳 中華野菜炒め 春雨スープ	豚肉 ひじき 牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 なたね油 白ごま ごま油 ジャガイモ 春雨	にんにく にんじん グリーンピース 生姜 キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ 白菜 たけのこ ねぎ	596	13.2	38.1	2.7
17	月		パンパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き 豆と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉 いんげん豆	パンパン なたね油 ジャガイモ 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	567	18.1	37.9	2.9
18	火		ご飯 飲用牛乳 魚の香味焼き 凍り豆腐と小松菜のお浸し 利休汁	牛乳 シルバー 高野豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま なたね油 こんにゃく ジャガイモ 白ごま(ねり)	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ 大根	570	18.2	30.2	2.2
19	水		ナシゴレン 飲用牛乳 ソトアヤム みかんゼリー	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	木		ゆかりご飯 飲用牛乳 ジャガイモと厚揚げの煮物 じゃことおかかの和え物	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ かつお節	米 白ごま なたね油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 白菜	583	17.4	26.2	2.2
21	金		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	599	16.4	31.6	2.6
24	月		カレーライス 飲用牛乳 和風サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 ジャガイモ 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 きゅうり コーン	644	12.4	33.4	2.2
25	火		れんこんきんぴら丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁	豚ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 ごま油 なたね油 砂糖 ジャガイモ	れんこん にんじん 大根 ねぎ 小松菜	614	15.8	30.9	2.1
26	水		枝豆ご飯 飲用牛乳 魚のにんにく味噌焼き かきたま汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば 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	618	20.2	36.1	2.5
27	木		スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 グリーンサラダ くだもの(さくらんぼ)	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり 小松菜 さくらんぼ	598	18.2	34.2	2.3
28	金		ご飯 飲用牛乳 モウカサメの東煮 キャベツのおかかあえ きのこと野菜の味噌汁	牛乳 さめ かつお節 厚揚げ みそ	米 揚げ油 片栗粉 上新粉 砂糖 なたね油	生姜 キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	601	18.8	26.4	2.6

※ 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20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、宮城県、山形県、北海道)

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)	606	16.9	32.2	2.4	352	95	2.5	226	0.30	0.44	16	6.8