

令和8年 (2026)

6月献立表

南が丘小学校

実施日	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	月	梅じやこごはん 牛乳 さけのバターしょうゆやき じゃがいものきんぴら わかめのみそ汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ しろごま バター じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう	かりかりうめざき ごぼう にんじん さやいんげん あかピーマン だいこん ねぎ こまつな	597	19.2	27.0	2.8
2	火	中華あじふたにくごはん 牛乳 花ショウマイ 中華卵スープ きゅうり 橋本潤彦記念日メニュー	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ひじき えび とりむね たまご	こめ むぎ ごめあぶら こめあぶら さとう しろごま かたくりこ パンこ しゅうまいのかわ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり	637	18.0	35.7	2.5
3	水	麦ごはん 牛乳 とり肉と生揚げのうま煮 かみかみサラダ ひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ すりめ ひじき ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも しろごま	ごぼう にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	576	18.4	28.3	1.8
4	木	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー にらと豆腐の中華スープ あじさいゼリー 練馬キャベツの日メニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ あさり かんてん とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごめあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ (いつせいきゅうしよく) たまねぎ ピーマン にら ぶどうジュース	673	13.6	34.2	2.3
5	金	カレーチーズナン 牛乳 あさりのクラムチャウダー パセリポテト	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりむね いんげんまめ あさり とうにゅう なまクリーム	ナン こめあぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しょうが セロリー こまつな パセリ	580	19.2	40.5	2.5
8	月	わかめじゃこごはん 牛乳 ししやもブチブチあげ 野菜のごまあえ あおなのみそしる	たきこみわかつめのもちと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ししやも たまご バルメザンチーズ だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ しろごま こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	パセリ はくさい こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ	606	18.9	32.8	2.6
9	火	チキンライス 牛乳 ロールキャベツカレー味 大根とにんじんサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく たまご あさり	こめ こめあぶら さとう バター パンこ スパゲティ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ トマトビュレ こまつな だいこん きゅうり	596	16.6	37.8	3.1
10	水	もち麦ごはん 牛乳 さばのみそに やさいのからしあえ あぶらふのすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とりにく	こめ もちむぎ さとう こめあぶら あぶらふ	しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな きゅうり ほししいたけ だいこん えのきたけ	593	18.5	31.7	2.9
11	木	キャベツライス 牛乳 キャベジンコロック キャベツのスープ さくらんぼ 練馬キャベツの日メニュー	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき チーズ ぶたにく	こめ むぎ バター こめあぶら さとう じゃがいも マッシュポテト こむぎこ こめこ パンこ	たまねぎ ピーマン キャベツ (いつせいきゅうしよく) あかピーマン にんじん セロリー こまつな さくらんぼ	604	14.4	28.0	2.4
12	金	カレー南蛮 牛乳 タコ入りおこのみやき ブチトマト	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう さくらえび たこ かつおぶし あおのり	こめあぶら さとう かたくりこ うどん マッシュポテト マヨネーズ (卵なし) こむぎこ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ ミニトマト	594	16.6	26.7	3.0
15	月	焼きとり丼 牛乳 高野豆腐の味噌汁 つぶみかんゼリー 父の日メニュー	とりにく のり ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ アガー 豆乳入りホイップ	こめ こめあぶら ざらめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが ねぎ ピーマン にんじん はくさい こまつな オレンジジュース みかんかん	657	14.4	31.0	2.2
16	火	枝豆ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ちゃんこ汁 華風きゅうり	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あさり きざみこんぶ	こめ もちごめ さとう こめあぶら じゃがいも ごめあぶら しろごま	えだまめ しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり	587	20.3	28.7	2.6
17	水	練馬スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ ギョーザアップルパイ	まぐろ のり ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ りんごジャム バター あぶら	にんにく パセリ しょうが だいこん キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ りんごかん	698	16.2	37.4	2.8
18	木	梅若ごはん 牛乳 魚の野菜衣揚げ 煮豆 みそ汁	たきこみわかつめのもちと ぎゅうにゅう さけ きんとときまめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ しろごま こむぎこ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	うめぼし ピーマン たまねぎ あかピーマン にんじん だいこん えのきたけ こまつな	612	18.5	26.2	2.9
19	金	ターメリックライス 牛乳 ハンバーグ おろしソース ミネストローネスープ ガーリックポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ちりめんじゃこ ひじき とうにゅう とりにく だいず チーズ	こめ むぎ バター パンこ さとう こめあぶら じゃがいも	パセリ たまねぎ だいこん セロリー にんにく にんじん キャベツ トマトかん こまつな	634	18.5	31.9	2.3
22	月	むぎごはん 牛乳 塩肉じゃが きびなご大豆の甘辛煮 ゆで野菜の甘酢	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご だいず	こめ むぎ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ あかピーマン ピーマン もやし こまつな キャベツ	614	16.9	25.7	2.2
23	火	くあじゅうしい 牛乳 チギアギー おきなわめんいりスープ おきなわいれいのひ	ぶたにく きざみこんぶ かまぼこ だいず ぎゅうにゅう すり身 いわし とうふ ひじき あさり みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ こめこ あぶら おきなわそば	ほししいたけ にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ こまつな	630	19.8	29.3	2.9
24	水	麦ごはん 牛乳 たまねぎみそ しせんだうふ ゆでやさいのあまず 練馬玉ねぎの日メニュー	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ごめあぶら かたくりこ でんぶん	たまねぎ (いつせいきゅうしよく) にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ あかピーマン キャベツ もやし アスパラガス	602	16.4	30.6	2.5
25	木	親子丼 牛乳 なすのみそ汁 小玉すいか	とりもも かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ いんげんまめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ なす だいこん しめじ こまつな ねぎ すいか	594	18.5	29.1	2.6
26	金	チキンテリヤキバーガー コーヒー牛乳 キャベツクリームシチュー 50周年 ミカンジュースゼリー スタンプラリー	とりにく コーヒーぎゅうにゅう とりもも あさり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム アガー	まるパン さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな みかんジュース	661	17.8	32.8	2.5
29	月	麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき わふうのりサラダ 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こめこ でんぶん こめあぶら さとう しろごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ	605	17.2	30.6	2.8
30	火	まつふた寿司 牛乳 すまし汁 まつちゃケーキ 京都丹後地方郷土料理	さば たまご のり ぎゅうにゅう こんぶ とうふ とうにゅう	こめ むぎ さとう こめあぶら しろごま こむぎこ バター あまなっとう	にんじん かんぴょう さやいんげん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	634	17.5	26.1	2.4

※ 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

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 (μgRAE)	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	617	17.5	31.1	2.6	366	99	3.0	238	0.29	0.46	18	7.2
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上