

令和7年

6月献立表

富士見台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	ガーリックじゃこライス アスパラガスのクリーム煮 糸寒天のレモン酢和え	○	しらす干し 飲用牛乳 鶏もも 調理用牛乳 生クリーム 糸寒天	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 純正ごま油 米ぬか油 車糖(上白糖) じゃがいも 薄力粉 炒りごま(白)	たまねぎ にんにく にんじん アスパラガス ぶなしめじ ホールコーン缶 キャベツ きゅうり レモン果汁	563	14.0	32.1	2.4
3 火	ご飯 鯖のごま味噌焼き れんごんのきんぴら 野菜の豆乳みそ汁	○	飲用牛乳 さわら 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも 油揚げ 豆乳	無洗米 車糖(三温糖) 米ぬか油 炒りごま(白) 純正ごま油 じゃがいも つきこんにゃく 車糖(上白糖)	れんごん にんじん ごぼう だいごん はくさい 根深ねぎ	582	19.0	28.9	2.6
4 水	小松菜チャーハン 棒餃子 ワンタンスープ	○	豚肉肩 パーコン 鶏卵、全卵(生) 飲用牛乳 ぶた、ひき肉 大豆ミートミンチ 鶏むね肉 カットわかめ	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米ぬか油 車糖(上白糖) 純正ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 パン粉(生) 薄力粉 ウエーブワンタン	しょうが こまつな にんにく たけのこ キャベツ 根深ねぎ いら にんじん 緑豆もやし チンゲンサイ	573	17.0	30.5	2.6
5 木	そら豆のかき揚げ丼 もやしと小松菜の生姜炒め 石狩汁	○	しらす干し 飲用牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) さつまいも 薄力粉 でん粉 米ぬか油 車糖(三温糖) じゃがいも 板こんにゃく	そらまめ たまねぎ にんじん しょうが 緑豆もやし こまつな ごぼう はくさい 根深ねぎ	628	15.0	23.2	3.1
6 金	ほうとううどん 芋けんぴ ぶどうゼリー	○	豚肉もも 油揚げ 飲用牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず 粉末寒天 粉ゼラチン	冷凍ほうとう 米白絞油 米ぬか油 さつまいも でん粉 車糖(三温糖) 水あめ 炒りごま(白) 車糖(上白糖)	西洋かぼちゃ ぶなしめじ にんじん だいごん はくさい 根深ねぎ こまつな ぶどうジュース	637	13.6	24.4	2.7
9 月	シュガートースト チキンポトフ じゃこ入りサラダ	○	飲用牛乳 鶏もも肉 カットウインナー しらす干し	食パン リトマがリ(乳不使用) 炒りごま(白) ざらめ糖(グラニュー糖) 米ぬか油 じゃがいも 純正ごま油 車糖(上白糖)	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ むきえだまめ(冷凍) こまつな きゅうり	580	14.3	44.8	2.7
10 火	きびご飯 鯖の南蛮漬 野菜のごま和え のっぺい汁	○	飲用牛乳 あじ 鶏もも肉 油揚げ	無洗米 きび(精白粒) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 米ぬか油 すりごま(白) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) じゃがいも こんにゃく	根深ねぎ 赤パプリカ こまつな にんじん 緑豆もやし だいごん	565	19.0	29.6	1.9
11 水	練馬キャベツのホイコーロー丼 (練馬区産キャベツを使用) カラフル野菜のピクルス あじさいゼリー	○	豚肉もも 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 粉寒天	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米ぬか油 車糖(上白糖) 炒りごま(白) でん粉 カルピス	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ 青ピーマン だいごん きゅうり ぶどうジュース	552	15.0	23.5	1.8
12 木	ご飯 鉄火みそ 千草焼き 豚汁	○	飲用牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 黄だいず 鶏肉 芽ひじき 鶏卵、全卵(生) 豚肉もも 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	無洗米 米ぬか油 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) 板こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ たけのこ こまつな ごぼう だいごん 根深ねぎ	600	18.1	33.6	2.3
13 金	パプリカライス キーマカレー ジャーマンポテト 果物(かんきつ類)	○	ぶたひき肉 黄だいず 飲用牛乳 パーコン	無洗米 おおむぎ(米粒麦) じゃがいも オリーブ油 薄力粉 車糖(上白糖) 米ぬか油 リトマがリ(乳不使用)	にんにく 青ピーマン パセリ(乾) 美生かん しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレー缶 トマトホール缶	606	14.3	28.8	3.5
16 月	わかめご飯 ししゃもの青のり焼き 土佐和え ちくわぶ汁	○	炊き込みわかめの菜 飲用牛乳 ししゃも あおりの 糸削り 鶏もも肉	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 米ぬか油 竹輪ふ	はくさい 緑豆もやし こまつな にんじん ごぼう だいごん 根深ねぎ	560	21.5	24.4	3.1
17 火	ソース焼きそば 野菜の梅ドレッシング和え 卵ともやしの中華スープ	○	豚肉肩 あおりの 飲用牛乳 鶏もも肉 鶏卵、全卵(生)	むし中華めん 米ぬか油 ごま油 車糖(上白糖) 米サラダ油 じゃがいも	にんにく キャベツ 緑豆もやし こまつな たまねぎ にんじん 青ピーマン 根深ねぎ だいごん 種なし梅干し しょうが	601	17.4	30.7	4.3
18 水	ご飯 家常豆腐丼 あっさりワカメスープ プチチョコプリン	○	飲用牛乳 豚肉もも 調理用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) 生揚げ カットわかめ パールアガー 生クリーム	無洗米 米に油 車糖(三温糖) でん粉 純正ごま油 ミルクチョコレート ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが にんにく にんじん えのきたけ たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ だいごん たけのこ	688	14.9	39.5	2.7
19 木	赤飯 金目鯛の西京みそ焼き 紅白炒めなます すまし汁	○	ささげ(全粒、乾) 飲用牛乳 きんめだい 米みそ(淡色辛みそ) 板なしかまぼこ 木綿豆腐 カットわかめ	無洗米 水稲穀粒(もち米) 炒りごま(黒) 車糖(上白糖) すりごま(白) 米ぬか油	だいごん にんじん たけのこ 根深ねぎ	558	18.8	26.1	2.8
23 月	ひよこ豆のカレーライス カラフルソテー オレンジゼリー	○	豚肉肩 ひよこまめ(全粒、ゆで) 飲用牛乳 粉末寒天 粉ゼラチン	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 米ゆか油 車糖(三温糖) はちみつ リトマがリ(乳不使用) 米サラダ油 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな スイートコーン缶 赤ピーマン オレンジジュース	678	11.7	32.5	2.7
24 火	ご飯 四川豆腐 シャキシャキ和え 糸寒天のスープ	○	飲用牛乳 豚肉もも 木綿豆腐 パーコン 糸寒天	無洗米 米ぬか油 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 車糖(上白糖)	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ゴーサイ チンゲンサイ 切干しいたごん キャベツ きゅうり はくさい こまつな 根深ねぎ	594	16.1	30.0	3.3
25 水	鶏めし 鯖のレモン焼き 利休汁	○	鶏むね肉 飲用牛乳 さば 木綿豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) すりごま(白) 米ぬか油 車糖(三温糖) 米サラダ油 リトマがリ(乳不使用・大豆含)	にんにく ごぼう むきえだまめ(冷凍) レモン果汁 だいごん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ	582	21.9	38.8	2.7
26 木	ツナのオープンサンド コロコロポテト (練馬区産じゃが芋を使用) ABCスープ	○	オイルツナ缶 ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 パーコン	食パン 米ぬか油 車糖(三温糖) マヨネーズ(卵なし) じゃがいも 有塩バター ABCマカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ(乾) さやいんげん スイートコーン にんにく にんじん	629	15.6	46.8	2.9
27 金	スパイシーピラフ いかのアップルマリネ 豆入りトマトスープ	○	鶏もも肉 飲用牛乳 いか 黄だいず	無洗米 おおむぎ(米粒麦) じゃがいも リトマがリ(乳不使用) 米ぬか油 でん粉 車糖(三温糖) 米サラダ油	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 りんご レモン果汁 セロリー にんにく トマトホール缶 トマトピューレー パセリ(乾)	581	18.5	31.1	2.6
30 月	あじさいご飯 野菜の生姜醤油和え さつま汁 水無月	○	青大豆 飲用牛乳 鶏もも 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	無洗米 水稲穀粒(もち米) 甘納豆 車糖(上白糖) ごま油 ごま(乾) 板こんにゃく さつまいも 薄力粉 上新粉 白玉粉 でん粉(くずでん粉)	カリカリ梅刺み 糸みつば にんじん キャベツ こまつな しょうが ごぼう だいごん 根深ねぎ	574	12.1	23.2	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20回
- ※ 5日(木曜日)は給食試食会です。旬のそら豆を使った「かき揚げ丼」にします。そら豆の薄皮もむき、ほくほくした旬の食材を楽しんでください。
- ※ 11日(水曜日)は練馬区産のキャベツを使った一斉給食です。27日(木曜日)は練馬区産のじゃが芋を使った一斉給食です。
- ※ 20日(金曜日)は「富士見台小学校の開校記念日」です。前日の19日に「祝い膳」を作ります。お赤飯の赤い色は、邪気を払う色として古来から親しまれています。
- ※ 25日(水曜日)は「鶏めし」は大分県の郷土食です。にんにくを効かせたパワーが出る混ぜご飯です。「利休汁」は、茶人、千利休が料理に胡麻をよく使ったことからこの呼び名になりました。
- ※ 30日(月曜日)は「夏越の祓(なごしのはらえ)」という行事食を作ります。これから暑くなる夏に向け、「水無月」の水を模った和菓子を食べて気分的に涼しさを感じてください。

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	597	16.3	31.3	2.7	345	90	2.1	227	0.26	0.44	16	6.3