

令和8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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ミルクパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ	○	飲用牛乳 鶏もも 調理用牛乳 生クリーム	ミルクパン 米油 米サラダ油 さつまいも 米粉(学) 有塩バター 車糖(三温糖)	セロリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム缶 にんにく キャベツ こまつな スイートコーン缶	592	14.8	36.9	2.2			
2 火	麦ご飯 鉄火みそ ツナ入り卵焼き 沢煮椀	○	飲用牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 黄だいず まぐろ類缶詰 鶏卵 全卵鶏もも 木綿豆腐	無洗米萌えみのり でん粉 米油 おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 米ぬか油 車糖(三温糖)	しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん たいこん えのきたけ こまつな 根深ねぎ	552	19.6	29.7	2.3			
3 水	鶏めし(大分県郷土食) さばの文化干し かきたま汁	○	鶏むね 鶏卵 全卵 飲用牛乳 さば文化干し 木綿豆腐	無洗米萌えみのり でん粉 おおむぎ(米粒麦) 米油 車糖(三温糖)	にんにく ごぼう むきえだまめ(冷凍) にんじん 干しいたけ えのきたけ はくさい 根深ねぎ こまつな	623	20.7	39.9	2.8			
4 木	練馬産キャベツのホイコーロー丼 ポリポリ大根 白玉入りフルーツポンチ	○	豚肉もも 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 てんぐさ(寒天)	無洗米萌えみのり 車糖(上白糖) おおむぎ(米粒麦) 米油 でん粉 冷凍白玉団子(もち粉)	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 だいこん レモン果汁 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	593	14.0	20.5	1.8			
5 金	スパゲティミートソース レモンドレッシングのツナサラダ	○	ふた、ひき肉 大豆ミートミンチ 黄だいず 粉チーズ 飲用牛乳 まぐろ類缶詰	スパゲティ オリーブ油 米油 米粉 米サラダ油 粉チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 青ピーマン トマト缶 トマトピューレー キャベツ きゅうり こまつな レモン果汁	616	17.1	33.9	1.9			
8 月	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)	○	飲用牛乳 ふた、ひき肉 黄だいず ベーコン	無洗米萌えみのり おおむぎ(米粒麦) リトマがり(乳不使用) オリーブ油 米粉 米油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト缶 青ピーマン パセリ(乾) オレンジ	609	14.1	30.4	2.9			
9 火	キムチチャーハン トックスープ パンナコッタ	○	豚肉もも 飲用牛乳 パルアガー 調理用牛乳 生クリーム	無洗米萌えみのり 米油 でん粉 車糖(上白糖) トックスライス	にんじん 根深ねぎ 青ピーマン はくさいキムチ だいこん たまねぎ こまつな	603	12.3	32.5	2.4			
10 水	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 いんげんとじゃが芋のソテー	○	飲用牛乳 交雑牛肉、もも 焼き豆腐 ごうや豆腐	無洗米萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米油 しらたき 車糖(三温糖) じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな さやいんげん	601	15.8	34.4	1.5			
11 木	茶飯 鰯の梅煮 にんじんしりしり 呉汁	○	飲用牛乳 まいわし まぐろ類缶詰 鶏卵 全卵 おかか 黄だいず 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米萌えみのり 米油 車糖(上白糖)	種なし梅干し しょうが にんじん たまねぎ だいこん はくさい 根深ねぎ こまつな	620	20.4	32.4	3.2			
12 金	麦ご飯 みそカツ もやしの辛み炒め 麩のすまし汁	○	飲用牛乳 豚肉もも 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	無洗米萌えみのり 大豆白絞油 おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 豆豉 パン粉(生) でん粉 米油 車糖(上白糖)	緑豆もやし スイートコーン缶 のざわな・漬物 こまつな にんじん だいこん 根深ねぎ 根みつば	625	18.1	31.0	3.3			
15 月	きびご飯 鰯の生姜風味焼き 大根のきんぴら 利休汁	○	飲用牛乳 油揚げ 刻み昆布 さば 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米萌えみのり きび(精白粒) おおむぎ(米粒麦) 米油 車糖(上白糖) ごま油 すりごま(白)	だいこん にんじん しょうが ぶなしめじ 根深ねぎ	584	19.3	39.9	2.7			
16 火	カレーライス 糸寒天のレモン酢和え	○	豚肉バラ 飲用牛乳 糸寒天	無洗米萌えみのり 米油 車糖(三温糖) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも はちみつ リトマがり(乳不使用) 米粉(学) 炒りごま(白) 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン缶 キャベツ きゅうり レモン果汁	673	10.3	36.9	3.0			
17 水	麻婆なす丼 もやしの炒めナムル 果物(メロン)	○	大豆ミートミンチ 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳	無洗米萌えみのり でん粉 おおむぎ(米粒麦) 米油 ごま油 車糖(上白糖) 炒りごま(白)	しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ なす たけのご水煮缶 にら にんにく 干しいたけ 緑豆もやし こまつな メロン	589	14.0	27.4	2.0			
18 木	麦ご飯 練馬産キャベツ入り和風ハンバーグ 青のり粉ふき芋 冬瓜汁	○	飲用牛乳 ふた、ひき肉 大豆ミートミンチ 絹ごし豆腐 あおのり(素干し) 生揚げ	無洗米萌えみのり おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) マヨネーズ(卵なし) 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ とうがん にんじん 万能ねぎ	586	16.7	31.9	2.1			
19 金	赤飯 金目鯛の西京みそ焼き 紅白炒めなます 吉野汁	○	ささげ 飲用牛乳 きんめだい 米みそ(淡色辛みそ) 板なしかまぼこ(卵なし)	無洗米萌えみのり でん粉 米油 水稲穀粒(もち米) 車糖(上白糖) すりごま(白) 干しうどん(乾)	だいこん にんじん たけのご水煮缶 根深ねぎ こまつな	564	17.7	23.6	3.2			
22 月	マーガリンパン トマトシチュー 海藻サラダ	○	飲用牛乳 鶏むね カットわかめ 生クリーム しらす干し(ちりめんじゃこ)	マーガリンパ 米油 じゃがいも 薄力粉 米サラダ油 車糖(上白糖) ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト缶 トマトピューレー キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン缶	546	15.9	39.1	3.1			
23 火	麦ご飯 鰯のさんか焼き あいませ のっぺい汁	○	飲用牛乳 あじ すけとうらら 押し豆腐 鶏肉、ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 焼き竹輪(卵・山芋なし) 生揚げ	無洗米萌えみのり でん粉 おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 米サラダ油 つきこんにやく さといち	しょうが たまねぎ こねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのご水煮缶 だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	554	21.0	24.4	2.6			
24 水	親子丼(練馬産玉葱使用) ひり辛きゅうり さつまい	○	鶏もも 板なしかまぼこ(卵・山芋なし) 鶏卵 全卵 飲用牛乳 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	無洗米萌えみのり でん粉 米油 おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) ごま油 板こんにやく さつまいも	にんじん たまねぎ むきえだまめ(冷凍) きゅうり しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	603	18.4	27.9	3.1			
25 木	ひじきご飯 ししゃものみりん焼き れんごんのきんぴら 飛鳥汁	○	芽ひじき 油揚げ 黄だいず 調理用牛乳 飲用牛乳 ししゃも 木綿豆腐 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	無洗米萌えみのり 米油 車糖(上白糖) おおむぎ(米粒麦) つきこんにやく 車糖(三温糖) じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ はくさい こまつな れんこん	542	20.3	31.1	3.1			
26 金	ハヤシライス 野菜のペペロンチーノ炒め	○	交雑牛肉、もも 飲用牛乳 ベーコン	無洗米萌えみのり オリーブ油 おおむぎ(米粒麦) 米ぬか油 じゃがいも 米粉 車糖(上白糖)	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレー キャベツ こまつな	609	11.7	35.0	2.2			
29 月	麦ご飯 かつおとじゃこのふりかけ 鰯のレモン焼き イナムトッチ(沖縄風豚汁)	○	飲用牛乳 おかか 木綿豆腐 さば しらす干し(ちりめんじゃこ) あおのり 豚肉肩 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	無洗米萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) リトマがり(乳不使用) 米サラダ油 米油 こんにやく	レモン果汁 にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	593	22.0	37.8	2.2			
30 火	あじさいごはん 野菜の生姜醤油和え 道産子汁 水無月	○	青大豆 飲用牛乳 鶏むね 乾燥わかめ 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米萌えみのり 水稲穀粒(もち米) ごま油 車糖(上白糖) 炒りごま(白) じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上新粉 白玉粉 ぐす粉 甘納豆(あずき)	カリカリ梅 糸みつば にんじん キャベツ こまつな しょうが たまねぎ はくさい 根深ねぎ スイートコーン缶	552	13.2	22.3	2.2			

- ※ 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2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されました。そのため、エネルギー量が改訂前より低く算定されていますが栄養価的には問題ありません。
- ※ 6月は4日(木曜日)と18日(木曜日)に練馬区産のブランドキャベツ『ねり丸キャベツ』を使った一斉給食です。また、24日(水曜日)は練馬区産の玉葱を使った親子丼を作ります。
- ※ 11日(木曜日)は暦の上では「入梅」になります。この時季旬を迎える鰯は「入梅鰯」と言われ、産卵前の最も脂がのり美味しい季節です。
- ※ 19日(金曜日)は20日の富士見台小学校の開校記念日の行事食として祝い膳を作ります。
- ※ 6月最後の30日は一年の折り返しであり、残りの半年間を健康に過ごせるように「夏越の祓(なごしのはらえ)」と言われる行事食で「水無月」を作ります。

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 (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	592	16.6	31.9	2.5	338	93	2.3	212	0.27	0.45	13	5.8