

# 令和4年 6月分 献立表

中央区立豊海小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 水	ハニートースト コーンシチュー 青菜ともやしのサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん スイートコーン クリームコーン こまつな もやし	594	22.9
2 木	中華丼 五目スープ フルーツミックス	豚肉 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ にんにく こまつな パイン みかん 黄桃	602	19.9
3 金	ゆかりごはん あじフライ 酢じょうゆあえ みそ汁	まあじ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	ゆかり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	605	26.9
6 月	ごはん ジャガマーボー 酸辣湯 ジューシーオレンジ	豚ひき肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ水煮 こまつな ジューシーオレンジ	585	24.0
7 火	<b>歯と口の健康週間【きのこ(エリンギ、しめじ、マッシュルーム)】</b> ハヤシライス コーンと野菜のサラダ サイダーゼリー	豚肉 アガー 牛乳	米 米粒麦 油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ぶなしめじ パイン マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン	635	22.0
8 水	ジャージャー麺 野菜の中華ドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	586	27.6
9 木	<b>かみかみメニューの日</b> こぎつねごはん <b>きびなごの唐揚げ</b> 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁	油揚げ 豚ひき肉 きびなご わかめ 牛乳	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん しょうが えだまめ にんにく こまつな もやし 長ねぎ	608	27.9
10 金	コッペパン マカロニグラタン キャベツともやしのサラダ 野菜スープ	鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン 牛乳	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 さとう じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが	585	23.0
13 月	ごはん 豚肉と高野豆腐の甘酢あん 中華スープ メロン	凍り豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳	米 でんぷん じゃがいも 油 さとう ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ いら メロン	606	24.0
14 火	<b>地産地消の日【きゅうり・八王子産】</b> なすとトマトのスパゲティ <b>野菜サラダ</b> オレンジカップケーキ	豚ひき肉 卵 牛乳	ロングスパゲティ 油 さとう 小麦粉 バター マーメレード	なす にんにく たまねぎ トマト水煮 パセリ きゅうり もやし にんじん オレンジジュース	628	23.3
15 水	ごはん いわしのかば焼き 野菜のごまだれ 豚汁	まいわし 豚肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 万能ねぎ	606	24.6
16 木	豚肉の柳川井 野菜の和風サラダ みそ汁	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 さとう	ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな もやし	600	28.2
17 金	シナモントースト チリコンカン 粉ふきいも パスタスープ	大豆 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	食パン バター さとう 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ぶなしめじ しょうが	592	25.9
20 月	<b>食育の日 日本の郷土料理【鳥取県】</b> 大山おこわ さばのみそ煮 お浸し すまし汁	鶏肉 さば 牛乳	米 もち米 さとう 麩	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ水煮 しょうが もやし こまつな 長ねぎ えのきたけ	596	24.4
21 火	ドライカレー おろしドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 コーンスターチ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト水煮 キャベツ もやし だいこん	587	21.8
22 水	コッペパン チーズ入り卵焼き ポテトのフレンチサラダ トマトスープ	豚ひき肉 生クリーム 卵 チーズ 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ ぶなしめじ トマト水煮	585	29.8
23 木	ごはん 鶏肉のてりやき きんぴらごぼう みそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さとう 油 ごま	ごぼう れんこん にんじん つきこんにゃく とうがん 長ねぎ	588	23.6
24 金	<b>食べよう野菜350メニューの日(120gの野菜を使用)</b> <b>野菜2皿分の塩焼きそば</b> 青のりビーンズポテト にらたまスープ	豚肉 大豆 あおのり 豆腐 卵 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 でんぷん じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ セロリー しょうが にんにく いら えのきたけ	585	29.3
27 月	ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁	竹輪 豚肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん 油 さとう ごま	ごぼう にんじん しょうが キャベツ 長ねぎ えのきたけ	623	24.4
28 火	<b>世界の料理【ベトナム】</b> コムチェン フォー パインゼリー	えび 豚ひき肉 卵 鶏肉 アガー 牛乳	米 油 米粉麺 さとう	にんにく 長ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが もやし にら パインジュース パイン	588	21.9
29 水	バンズパン ビーンズコロケ 野菜のレモンサラダ ミネストラスープ	手亡 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バンズパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 さとう マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし レモン セロリー にんにく トマト水煮 しょうが	595	21.7
30 木	和風ツナスパゲティ 海藻と野菜のサラダ 黒糖きなこ蒸しパン	まぐろ油漬 焼きのり 海藻ミックス きな粉 豆乳 牛乳	ロングスパゲティ 油 オリーブ油 三温糖 さとう 小麦粉 黒砂糖	だいこん 万能ねぎ キャベツ にんじん こまつな レーズン	626	27.9

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
6月分平均	600	16.5	30.7	2.4	321	85	2.2	228	0.42	0.55	27	6.1



学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
----------	-----	-------	-------	-----	-----	----	---	-----	-----	-----	----	-----

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。