

令和6年6月 献立表

中央区立月島第一小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー	たんぱく質
			エネルギーのもとになる	体をつくるのもとになる	体の調子を整えるのもとになる	kcal	g	
3	月	【季節の献立 しそ(大葉)】 ゆかりごはん, いりどり すまし汁, ぶどうゼリー, 牛乳	米, 油, じゃがいも さとう	鶏肉, ちくわ, 豆腐 アガー, 牛乳	ゆかり, ごぼう, にんじん, こんにゃく たけのこ水煮, 干し椎茸, 長ねぎ さやいんげん, こまつな ぶどうジュース		620	23.7
4	火	【歯と口の健康週間 カミカミメニュー】 ジャージャー麺, 切り干し大根のサラダ わかめスープ, 牛乳	蒸し中華めん, 油 さとう, でんぷん ごま油, ごま	豚肉, 大豆, ちくわ わかめ, 豆腐, 牛乳	にんにく, しょうが, たけのこ水煮 にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸, 切干しだいこん, こまつな, もやし スイートコーン, えのきたけ		596	31.3
5	水	はちみつきな粉トースト, 鶏肉と野菜のトマト煮込み コーンポテト, 白菜スープ, 牛乳	食パン, バター, はちみつ 小麦粉, 油, じゃがいも	きな粉, 鶏肉, ベーコン 牛乳	たまねぎ, にんじん, ブッキーニ なす, マッシュルーム, はくさい スイートコーン, ブロッコリー チンゲンサイ		574	23.0
6	木	ごはん, なめたけ, ちくわとししゃものいそべ揚げ 野菜のごま酢がけ, みそ汁, 牛乳	米, 小麦粉, でんぷん 油, さとう, ごま	ししゃも, あおのり ちくわ, 油揚げ, 牛乳	えのきたけ, キャベツ, かぶ こまつな, にんじん		649	25.2
7	金	黒砂糖パン, ミートグラタン 青菜ともやしのサラダ, 野菜スープ, 牛乳	黒さとうパン, マカロニ 油, さとう, じゃがいも	豚肉, 生クリーム シュレッドチーズ ベーコン, 牛乳	にんにく, たまねぎ, もやし トマト水煮, こまつな にんじん		566	23.8
10	月	豚肉の柳川井, お浸し, すまし汁, 牛乳	米, 油, さとう	豚肉, たまご, 豆腐 牛乳	ごぼう, にんじん, 長ねぎ さやいんげん, キャベツ, もやし ぶなしめじ		597	28.6
11	火	ビスキュイパン, ミネストラスープ 大豆入りサラダ, 牛乳	バンズパン, バター さとう, 小麦粉, マカロニ 油, じゃがいも	たまご, 調理用牛乳 豚肉, 手亡豆, 大豆 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリ にんにく, トマト水煮, キャベツ		619	27.0
12	水	ごはん, 豚肉と高野豆腐の甘酢あん, 春雨スープ メロン, 牛乳	米, でんぷん, じゃがいも 油, さとう, 春雨, ごま油	凍り豆腐, 豚肉 ベーコン, 牛乳	しょうが, たまねぎ, 干し椎茸 にんじん, ピーマン, もやし チンゲンサイ, メロン		617	24.2
13	木	【地産地消 あしたば】 ツナと大根おろしのスパゲッティ じゃがいもと野菜のサラダ, あしたば蒸しパン, 牛乳	スパゲティ, 油, さとう じゃがいも, 小麦粉	まぐろ油漬, 焼きのり 牛乳	たまねぎ, レモン, だいこん 万能ねぎ, キャベツ, もやし にんじん, ★あしたば		665	26.4
14	金	ごはん, コロッケ, 野菜のサラダ, みそ汁, 牛乳	米, じゃがいも, 油, 小麦粉 パン粉, さとう, 荘内麩	豚肉, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, きゅうり にんじん, えのきたけ, 長ねぎ		702	22.7
17	月	チャーハン(たまご入り), バンサンルー ワンタンスープ, 牛乳	米, ごま油, 油, 春雨 ワンタンの皮	鶏肉, たまご, ハム 豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ 干し椎茸, キャベツ, もやし, にら しょうが		589	23.5
18	火	ポークカレーライス, ひじきとキャベツのサラダ メロン, 牛乳	米, じゃがいも, 油, 小麦 粉, さとう	豚肉, 干ひじき, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, りんご, キャベツ スイートコーン, メロン		617	18.5
19	水	【日本の郷土料理 岡山県】 ひるぜん焼きそば, 豆と野菜のスープ 開口笑, 牛乳	蒸し中華めん, 油, ごま じゃがいも, 小麦粉 バター, さとう	鶏肉, 手亡豆, たまご 牛乳	キャベツ, もやし, たまねぎ にんじん, 干し椎茸, りんご しょうが, にんにく, こまつな		592	22.2
20	木	ガーリックトースト, クリームシチュー コンビネーションサラダ, 牛乳	食パン, バター, 油 じゃがいも, 小麦粉 さとう	鶏肉, 調理用牛乳 パルメザンチーズ まぐろ油漬, 牛乳	にんにく, パセリ, たまねぎ にんじん, こまつな, キャベツ もやし, スイートコーン		575	24.1
21	金	ごはん, 麻婆なす, 中華スープ, さくらんぼ, 牛乳	米, 油, さとう でんぷん, ごま油	豚肉, 大豆, 豆腐 ベーコン, 牛乳	なす, 長ねぎ, たけのこ水煮 干し椎茸, にんじん, にんにく しょうが, にら, さくらんぼ		591	22.0
24	月	コッペパン, 魚のフライ(ホキ), レモンドレッシングサラダ つぶつぶコーンのポタージュ, 牛乳	コッペパン, 小麦粉 パン粉, 油, さとう バター	ホキ, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム 牛乳	キャベツ, にんじん, きゅうり もやし, たまねぎ, レモン, パセリ クリームコーン, スイートコーン		592	25.1
25	火	【野菜350運動】 ごはん, 野菜2皿分の回鍋肉, 卵スープ, 牛乳	米, 油, さとう, ごま油 でんぷん	豚肉, 豆腐, たまご 牛乳	しょうが, キャベツ, ピーマン にんじん, たけのこ水煮, 長ねぎ にんにく, こまつな		586	28.8
26	水	パエリア, ポテト入り卵焼き, 野菜スープ, 牛乳	米, 油, バター じゃがいも	いか, 鶏肉, ベーコン 調理用牛乳, たまご 牛乳	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム ピーマン, キャベツ, にんじん		600	29.5
27	木	夏越しごはん(エビ入り), 野菜とじゃこの煮浸し 沢煮椀, 牛乳	米, 小麦粉, 油, さとう ごま油	ちくわ, えび, 油揚げ ちりめんじゃこ, 豚肉 牛乳	たまねぎ, 赤ピーマン, igaうり しょうが, にんじん, はくさい こまつな, だいこん, 干し椎茸		604	21.4
28	金	ごはん, 魚の香味焼き(鮭) じゃがいも入りきんぴらごぼう, みそ汁 小玉すいか, 牛乳	米, さとう, ごま, 油 ごま油, じゃがいも	鮭, 豆腐, わかめ 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, にんじん ごぼう, つきこんにゃく, 長ねぎ さやいんげん, 小玉すいか		618	28.3

※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(中学年)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
6月分平均	608	16.4	30.7	2.5	328	2.1	85	253	0.37	0.53	30	6.8
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	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。

6月

