

令和5年6月分 献立表



中央区立佃島小学校

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 木	黒砂糖コッペパン ミートグラタン コーンサラダ 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 生クリーム シュレッドチーズ 鶏肉 牛乳	黒さとうコッペパン マカロニ じゃがいも なたね油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮缶 キャベツ スイートコーン缶 もやし えのきたけ こまつな	599	26.1
2 金	【かみかみメニュー】 じゃこごはん きびなごの唐揚げ お浸し みそ汁 牛乳	油揚げ ちりめんじゃこ きびなご 牛乳	米 米粒麦 さとう でんぷん なたね油 じゃがいも	しょうが はくさい もやし にんじん たまねぎ	585	27.4
5 月	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁 牛乳	生揚げ 豚肉 わかめ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ にんにく とうがらし ぶなしめじ たまねぎ	574	25.0
6 火	ちゃんぽん風あんかけそば 大学芋 ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 焼き竹輪 アガー 牛乳	蒸し中華めん さとう なたね油 でんぷん さつまいも ごま(黒)	たまねぎ にんじん もやし はくさい さやえんどう ぶどうジュース	641	21.5
7 水	ごはん 魚の香味焼き じゃがいも入りきんぴらごぼう 吉野汁 牛乳	たら 鶏肉 豆腐 牛乳	米 さとう ごま(白) ごま油 じゃがいも なたね油 でんぷん	しょうが 万能ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	573	26.7
8 木	鶏ごぼうピラフ ポテトサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 なたね油 バター じゃがいも さとう でんぷん	ごぼう にんじん しょうが さやえんどう キャベツ たまねぎ トマト	575	23.9
9 金	コッペパン コロケ ゆで野菜 ABCパスタスープ 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじにんじん	591	23.8
12 月	ごはん 鶏肉のねぎ塩ソース焼き 切干大根の煮つけ すまし汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 さとう ごま油 でんぷんなたね油	しょうが 長ねぎ 切干大根 にんじん はくさい	601	25.1
13 火	なすとトマトのスパゲッティ ひじきとキャベツのサラダ パンナコッタ 牛乳	豚ひき肉 ひじき パルメザンチーズ 牛乳 生クリーム	スパゲティ なたね油 さとう	なす たまねぎ にんにく トマト水煮缶 とうがらし パセリ キャベツ にんじん スイートコーン缶	670	25.1
14 水	【季節の献立：あじ】 ごはん あじの南蛮漬け 粉ふきいも けんちん汁 牛乳	あじ 豚もも肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 ごま油 さとうじゃがいも	たまねぎ パセリ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 万能ねぎ	585	27.0
15 木	シナモントースト キッシュ・フロレンティーヌ ビーンズサラダ 野菜スープ 牛乳	ベーコン 卵 牛乳 シュレッドチーズ ひよこまめ 手亡 まぐろ油漬缶 牛乳	食パン バター さとう じゃがいも なたね油	マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう きゅうり にんじん スイートコーン缶 キャベツ	613	26.3
16 金	チキンカレーライス おろしドレッシングサラダ 小玉すいか 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん 小玉すいか	648	18.9
19 月	【日本の郷土料理：福岡県】 わかめごはん がめ煮 みそ汁 牛乳	わかめ 鶏もも肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく だけのこ 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ 長ねぎ	590	23.5
20 火	コッペパン クリスピーチキン ポテトのごまドレッシングサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 コーンフレーク なたね油 じゃがいも ごま(白) さとう	にんにく、にんじん、スイートコー ン缶、たまねぎ、もやし	581	24.5
21 水	【食べよう野菜350】 ごはん のりの佃煮 さばのみそ焼き 野菜60gお浸し いもっこ汁 牛乳	のり さば 油揚げ 牛乳	米 さとう さとも	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん 長ねぎ	616	24.3
22 木	みそラーメン 高野豆腐と大豆の甘辛揚げ メロン 牛乳	豚もも肉 凍り豆腐 大豆 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ごま油 じゃがいも でんぷん さとう ごま(白)	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし スイートコーン缶 メロン	607	26.1
23 金	ごはん 回鍋肉 卵スープ 牛乳	豚もも肉 豆腐 卵 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが キャベツ ピーマン にんじん 長ねぎ にんにく チンゲンサイ	594	30.4
26 月	【地産地消：あしたば】 クリームスパゲッティ 切干大根サラダ あしたば蒸しパン 牛乳	鶏もも肉 牛乳	スパゲティ なたね油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう 切干大根 こまつな 赤ピーマン スイートコーン缶 あしたば粉 レーズン	646	25.1
27 火	ごはん 油淋魚 春雨サラダ 中華スープ オレンジゼリー 牛乳	たら 豆腐 アガー 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ごま油 春雨	長ねぎ キャベツ にんじん だいずもやし チンゲンサイ 干し椎茸 オレンジジュース	593	23.3
28 水	三色丼 さつまいものカリカリサラダ すまし汁 牛乳	豚ひき肉 卵 牛乳	米 さとう なたね油 さつまいも ごま(白)	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな にんじん 長ねぎ ぶなしめじ	636	23.7
29 木	チーズトースト ビーンズシチュー カラフルピクルス 牛乳	シュレッドチーズ 手亡 鶏もも肉 牛乳	食パン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり パプリカ だいこん	571	25.4
30 金	ごはん 豚肉のしょうが炒め 野菜の煮浸し みそ汁 冷凍みかん 牛乳	豚もも肉 油揚げ 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん なす ぶなしめじ 冷凍みかん	584	25.0

※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 (%)	脂質 (%)	トリウム (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	603	16.5	29.9	2.2	338	92	2.2	229	0.42	0.55	31	6.3
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	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。

