



6 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	ジャムコッペ サンド		チーズオムレツ コーン入りの野菜ソテー ベーコンスープ 美生柑	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	コッペパン ジャム 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ コーン缶 小松菜 もやし 人参 キャベツ 美生柑	629	18.3	36.8
2	水	麦ご飯		蒸し鶏のパンパンジーソースかけ 中華ナムル 春雨スープ そら豆の塩茹で	牛乳 鶏肉	米 大麦 砂糖 ごま ごま油 油 はるさめ	きゅうり ねぎ 生姜 にんにく 大豆もやし 人参 椎茸 チンゲンサイ そら豆	595	19.6	21.6
3	木	チャーハン		いかのチリソース もやしとニラのお浸し わかめ汁	牛乳 豚挽き肉 なんと いか だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	ねぎ 椎茸 にんにく グリーンピース（冷凍） 生姜 もやし にら 人参 えのきたけ	617	17.6	29.0
4	金	梅若ご飯		魚の西京焼き 青菜のごま和え 磯ビーンズ すまし汁	牛乳 わかめ ホキ 味噌 大豆 青のり だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 砂糖 ごま 油 でん粉	梅漬け 生姜 もやし 人参 小松菜 えのきたけ ねぎ 水菜	592	19.7	24.9
7	月	麦ご飯		西湖豆腐 変わりパンサンスー メロン	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 大麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 セロリー ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン メロン	628	16.0	27.9
8	火	新生姜ご飯		魚のごまみそかけ しそきゅうり 昆布豆 田舎汁	牛乳 鮭 味噌 大豆 昆布 だし削り節 油揚げ	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ きゅうり ゆかり 人参 ごぼう 大根 小松菜	604	18.9	22.5
9	水	ご飯		ピーマンの肉詰め 大根サラダ 味噌汁（玉葱・わかめ）	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 パン粉 油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ 大根 水菜 人参 キャベツ	603	15.5	27.5
10	木	バジルトースト		コーンシチュー コールスローサラダ さくらんぼ	牛乳 ベーコン 豚肉	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり りんご さくらんぼ	590	13.4	35.5
11	金	麦ご飯		豆鮭の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 けんちん汁	牛乳 あじ さつま揚げ だし削り節	米 大麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ パセリ 切干大根 人参 冷凍さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ	596	14.8	25.5
14	月	ハヤシライス		シーフードサラダ ジュースフルーツ	牛乳 豚肉 いか 海老	米 バター 油 砂糖 小麦粉	トマト缶 マッシュルーム キャベツ トマトジュース きゅうり レモン りんご 人参 ジューシーフルーツ	667	14.5	28.5
15	火	大豆入り じゃこご飯		豚肉の生姜焼き 野菜の胡麻醤油かけ 根菜汁	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 りんご もやし 人参 ほうれん草 ねぎ ごぼう	600	19.7	25.0
16	水	炒め ジャージャー麺		コロコロ茹で野菜 グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 味噌	油 中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり 大根	590	14.7	29.0
17	木	ご飯		鯖のカレー焼き ごま酢和え 味噌汁（豆腐とわかめ）	牛乳 塩さば わかめ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 砂糖 ごま	ごぼう 人参 ねぎ 小松菜	637	18.3	29.2
18	金	ご飯		麻婆じゃが芋 カルシウムサラダ カットとまと	牛乳 豚挽き肉 味噌 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ（油漬）	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 冷凍さやえんどう キャベツ 小松菜 トマト	644	13.2	25.4
21	月	ペペロンチーノ		チーズ入りイタリアンサラダ 米粉のレモンケーキ ミニトマト	牛乳 ベーコン 海老 チーズ 卵 生クリーム	油 スパゲッティ 米 小麦粉 砂糖 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ピーマン レモン ミニトマト	691	14.1	34.9
22	火	ご飯		生揚げと野菜の煮付け 焼きししゃも 磯浸し	牛乳 生揚げ ししゃも だし削り節 のり	米 砂糖 油 麩 こんにゃく じゃがいも	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 冷凍いんげん 小松菜 チンゲンサイ	622	16.4	25.3
23	水	コーン茶飯		ひじき入り卵焼き ピリカラこんにゃく きゃべつの即席漬け 沢煮わん	牛乳 だし昆布 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく でん粉	コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 かぶ ねぎ かぶ（葉）	592	15.8	25.5
24	木	パンズパン		大豆入りハンバーグ キャベツソテー オニオンスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	パンズパン バター パン粉 油	玉ねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム コーン缶 エリンギ	605	18.5	36.4
25	金	ご飯		いわしの生姜煮 野菜の味噌ドレかけ 豆腐汁 ジュースフルーツ	牛乳 いわし 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜 ジュースフルーツ	599	17.0	27.9
28	月	あじさいご飯		豆腐ステーキ野菜あんかけ 切り干し大根入りサラダ 味噌汁（じゃが芋とわかめ）	牛乳 豆腐 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 黒米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ 切干大根 きゅうり 小松菜	587	14.3	24.8
29	火	きつねうどん		お好み焼き きゅうりの浅漬け	牛乳 白竹輪 油揚げ だし削り節 鶏肉 豚肉 桜海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 砂糖 油 小麦粉 ながいも	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	609	17.7	25.9
30	水	パエリア		人参サラダ マカロニスープ	牛乳 あさり いか 海老 鶏肉 ベーコン まぐろ（油漬）	米 バター 油 ごま ツイストマカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 ピーマン グリーンピース（冷凍） レモン キャベツ	608	15.7	27.7

6月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
平均栄養量	614	16.5	28.0	364	108	2.4	2.9	236	0.38	0.53	32	2.8	4.5
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。