



6月献立表



令和6年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	
3月	ジャージャー麺 グリーンポテト あじさいゼリー	○	豚肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ) 粉寒天,乳酸菌飲料(乳製品)	蒸し中華めん,油,三温糖 でん粉,ごま油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 干しいたけ,もやし,ねぎ きゅうり,ぶどうジュース	513 21 18.3
4火	ご飯 アジのかみかみバーグ かみかみきんぴら だいこんのみそ汁	○ 	豚肉,あじ,高野豆腐 油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ,生わかめ	米,サラダ油,でん粉,油 こんにゃく,三温糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん れんこん,切干しいたけ,だいこん ごぼう,さやいんげん,こまつな	566 24.0 17.7
5水	きなこ揚げパン ジャーマンポテト ミネストローネ	○	きな粉,ベーコン,ウインナー	コッパン,三温糖,じゃがいも サラダ油,オリーブ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,にんにく,セロリ ホールトマト缶,キャベツ	489 18.2 21.2
6木	親子丼 吉野汁 くだもの(甘夏)	○	鶏肉,高野豆腐,卵,油揚げ	米,三温糖,でん粉,こんにゃく	玉ねぎ,にんじん,切りみつば,だいこん ごぼう,干しいたけ,こまつな,甘夏	588 24.1 18.0
7金	コメッコハヤシライス ポパイソテー そらまめの塩茹で	○ 	豚肉,ベーコン	米,サラダ油,じゃがいも,米粉,中ざら糖	セロリ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,グリーンピース(冷凍) キャベツ,コーン,ほうれん草,そらまめ	637 21.3 20.0
10月	メキシカンピラフ ABCマカロニスープ 果物(レッドメロン)	○	豚肉,ウインナー,ベーコン,ひよこ豆	米,油,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム コーン,ピーマン,セロリ キャベツ,パセリ,メロン	538 20.7 15.3
11火	ご飯 いわしのかば焼き やさしい梅あえ みず菜と油揚げのみそ汁	○ 	まいわし開き,油揚げ 生わかめ,白みそ,赤みそ	米,でん粉,薄力粉,三温糖,白ごま	しょうが,こまつな,はくさい もやし,梅干し,玉ねぎ,にんじん,みずな	567 22.5 17.7
12水	パンパン かぼちゃミートグラタン 野菜スープ	○	豚肉,調理用牛乳 粉チーズ,ピザチーズ,ベーコン	パンパン,サラダ油,バター 薄力粉,三温糖,パン粉(乾燥)	かぼちゃ,玉ねぎ,マッシュルーム にんじん,キャベツ,コーン,ほうれん草	584 26.1 25.4
13木	こぎつねご飯 いかの香味だれかけ いものこ汁	○	鶏肉,油揚げ,いか,生わかめ	米,米麦,三温糖,砂糖 ごま油,でん粉,里芋	にんじん,しょうが,さやいんげん にんにく,ねぎ,だいこん	507 26.2 12.8
14金	回鍋肉丼 わかめスープ	○	豚肉,赤みそ,鶏肉 豆腐,生わかめ	米,油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん 玉ねぎ,キャベツ,はくさい	522 21.6 15.9
17月	コーンライス スパイシーチキン レタスと卵のスープ	○	鶏肉,ベーコン,卵	米,サラダ油,じゃがいも,でん粉	にんにく,コーン,パセリ,しょうが ホールトマト缶,マッシュルーム セロリ,玉ねぎ,にんじん,レタス	575 24.7 20.3
18火	ご飯 アジフライ 野菜のからししょうゆ和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	○	まあじ開き,豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	米,薄力粉,パン粉(乾燥),じゃがいも	キャベツ,もやし,こまつな 玉ねぎ,にんじん,ねぎ	589 27 16.4
19水	かしわ飯(福岡県) だご汁(九州) 大根の即席漬け	○ 	鶏肉,白みそ,赤みそ	米,サラダ油,こんにゃく 三温糖,薄力粉,じゃがいも	ごぼう,干しいたけ,にんじん かぼちゃ,玉ねぎ,まいたけ だいこん,きゅうり	524 19.7 15.5
20木	ガーリックフランス ボークビーンズ チーズ入りイタリアンサラダ	○	大豆,ベーコン,豚肉,プロセスチーズ	ソフトフランスパン,バター 油,じゃがいも,オリーブ油	にんにく,パセリ,玉ねぎ,にんじん セロリ,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン,コーン	541 25.2 25.3
21金	ひじきチャーハン 豆腐とツナの揚げぎょうざ とうふとチンゲンサイのスープ	○	豚肉,干ひじき,ツナ,豆腐,鶏肉	米,サラダ油,ごま油 薄力粉,ぎょうざの皮	にんにく,ねぎ,キャベツ,しょうが にんじん,玉ねぎ,はくさい コーン,チンゲンサイ	600 23.5 22.9
24月	しょうゆラーメン(つけ麺) 青のりビーンズポテト さくらんぼ	○	豚肉,生わかめ,大豆,青のり	蒸し中華めん,油,ごま油 じゃがいも,でん粉	しょうが,にんにく,もやし,はくさい にんじん,ねぎ,干しいたけ チンゲンサイ,さくらんぼ	510 23.4 19.5
25火	ご飯 さばの韓国風焼き チンゲン菜の炒め物 白菜とじゃがいものみそ汁	○	さば,油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ,生わかめ	米,三温糖,ごま油,白ごま サラダ油,でん粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,赤ピーマン チンゲンサイ,もやし,にんじん はくさい,えのき	615 27.0 22.8
26水	ご飯 西湖豆腐 3色ナムル	○ 	豚肉,豆腐	米,押麦,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん たけのこ,干しいたけ,ねぎ,トマト にら,もやし,こまつな	591 26.4 21.0
27木	ホットツナドッグ レンズ豆のシチュー 果物(小玉すいか)	○	ツナ,豚肉,ベーコン,レンズ豆	コッパン,油 マヨネーズ(エッグケア),じゃがいも	玉ねぎ,レモン果汁,にんにく ホールトマト缶,にんじん キャベツ,パセリ,小玉すいか	639 26.2 26.8
28金	豚肉のしぐれご飯 きびなごのカレー揚げ キャベツと豆腐の味噌汁	○	豚肉,赤みそ,きびなご 豆腐,油揚げ,白みそ	米,油,三温糖,でん粉	ごぼう,さやいんげん,しょうが にんにく,キャベツ,みずな,ねぎ	480 23.6 15.0

6月 平均栄養価(中学年) ※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	559kcal	23.6g	19.4g	79.7mg	921mg	322mg	88mg
	鉄	βカロテン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.1mg	213μg	0.36mg	0.51mg	27mg	6g	2.3g

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