



6 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			I 補キ [*] 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	月	新生姜ご飯		ふくさ卵 じゃこ入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 ちりめんじゃこ だし削り 節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖	生姜 玉ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ キャベツ 人参 大根	613	17.7	28.9
2	火	きな粉揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮 シーフードサラダ シュージーフルーツ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ いか 海老	コッパパン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 さやいんげ ん キャベツ きゅうり レモン りんご ジュー シーフルーツ	622	16.6	34.7
3	水	ご飯		いわしの生姜煮 野菜の磯香和え 芋団子汁 そら豆の塩茹で	牛乳 いわし のり だし 削り節 だし昆布 鶏肉	米 砂糖 じゃがいも でん粉	ねぎ 生姜 人参 もやし ほうれん草 椎茸 大根 そら豆	590	17.2	20.6
4	木	ごまご飯		豚肉のピリ辛焼き きゃべつと胡瓜と茗荷入りサラダ 茄子の味噌汁 カットとまと	牛乳 豚肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 大麦 ごま ごま油 砂糖 油	生姜 にんにく キャベツ きゅうり みょうが 茄子 玉ねぎ さやいんげん ト マト	589	17.7	29.6
5	金	パエリア		ツナ入り茹で野菜 マカロニスープ メロン	鶏肉 あさり いか 海老 牛乳 まぐろ (油漬) ベーコン	米 バター 油 砂糖 ツイストマカロニ じゃ がいも	にんにく 玉ねぎ トマト 缶 ビーマン グリンピー ス (冷凍) 大根 人参 きゅうり キャベツ メロ ン	611	15.5	26.7
8	月	ご飯		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 根菜汁 丹きゅうり	牛乳 塩さば さつま揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがい も	切り干し大根 人参 さや えんどう ねぎ ごぼう きゅうり	658	18.2	27.2
9	火	ご飯		白身魚のしゅうまい ビーフンソテー ワカメスープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 だし削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 しゅうまいの 皮 油 ビーフン ごま 油 ごま	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 筍 キャベツ ビー マン チンゲンサイ	623	17.5	21.8
10	水	梅若ご飯		ししゃものサクサク揚げ 野菜のごま醤油かけ すまし汁 ミニトマト	わかめ 牛乳 ししゃも だし削り節 蒸しわかめ 豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖	梅漬け チンゲンサイ も やし 人参 えのきたけ ねぎ 水菜 ミニトマト	610	16.9	27.9
11	木	かき玉うどん		お好み焼き コーンサラダ シュージーフルーツ	鶏肉 油揚げ だし削り節 卵 わかめ 牛乳 豚肉 桜海老 いか かつお節 煮のり	うどん 油 小麦粉 な がいのも 砂糖 ごま	人参 筍 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン缶 玉ねぎ シューシーフルー ツ	613	17.4	26.4
12	金	麦ご飯		いかの薬味ソースかけ いんげんとかんぱつのお浸し 豚汁 金時豆の甘煮	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌 金時豆	米 大麦 砂糖 油 こ んにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ キャベツ さ やいんげん 人参 ごぼう 大根	603	18.4	18.2
15	月	コーン茶飯		豆腐の真砂揚げ 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	だし昆布 牛乳 豆腐 海 老 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 だし煮干 わかめ 味 噌	米 でん粉 油 じゃが いも	コーン缶 生姜 人参 ね ぎ もやし きゅうり 小 松菜	636	17.1	26.7
16	火	バジルトースト		ボークビーンズ コールスローサラダ シュージーフルーツ	牛乳 大豆 ベーコン 豚 肉	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー ト マトビュレー パセリ キャ ベツ きゅうり りんご シュージーフルーツ	594	16.6	34.4
17	水	麦ご飯		豆腐のカレー煮 野菜のおかか和え カップ入り杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚挽き肉 か つお節 寒天	米 大麦 油 砂糖 で ん粉	にんにく 生姜 人参 玉 ねぎ 筍 椎茸 キャベツ 小松菜 バイアッフル (缶) 華桃 (缶) みかん (缶)	638	16.2	25.8
18	木	スパゲッティ ミートソース		ボン、テ、ゲージョ カラフルサラダ 小玉すいか	豚挽き肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマ ト缶 トマトビュレー トマ ト缶 トマト 小玉 キャベツ きゅうり	654	16.5	28.2
19	金	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ もやしの中華風サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 はるさめ	ねぎ 生姜 にんにく も やし 人参 きゅうり 玉 ねぎ きくらげ チンゲン サイ	610	15.3	29.5
22	月	ご飯		ビーマンの肉詰め じゃが芋のきんぴら 豆腐汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし 削り節 豆腐	米 パン粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	ビーマン 玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ 小松 菜	631	15.0	26.7
23	火	ハヤシライス		豆と野菜のマリネ メロン	豚肉 牛乳 大豆	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム トマトジュース トマト缶 枝豆 (冷凍) きゅうり ごぼう ビーマ ン	655	12.5	28.6
24	水	炒め ジャージャー麺		磯ポテト カリカリ揚げ入り茹で野菜	豚挽き肉 味噌 牛乳 青 のり 油揚げ わかめ	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 キャベツ	611	15.2	30.8
25	木	昆布ご飯		豆あじの唐揚げ 野菜のごま和え 味噌汁 シュージーフルーツ	昆布 油揚げ 牛乳 あじ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 でん粉 油 ごま じゃがいも	人参 小松菜 もやし 大 根 ねぎ シューシーフ ルーツ	589	15.3	26.9
26	金	黒砂糖パン		ポテトグラタン コーン入り茹で野菜 トマトと卵のスープ	牛乳 ベーコン 生クリー ム チーズ 卵	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂 糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅう り コーン缶 りんご ト マト チンゲンサイ	640	14.9	34.5
29	月	海の幸 スパゲッティ		スティックサラダ 米粉のレモンケーキ	ベーコン いか 海老 牛 乳 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 米 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉 ねぎ 人参 しめじ パセ リ 大根 きゅうり レモ ン	696	15.7	34.1
30	火	ご飯		魚のステーキソース焼き カルシウムサラダ 野菜スープ さくらんぼ	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ (油漬) ベーコン	米 砂糖 バター ごま 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 セロリー さくら んぼ	587	18.6	23.9

	エネルギー [*] kcal		たんぱく質 [*] %	脂質 [*] %	カルシウム [*] mg		マグネシウ ム [*] mg	鉄 [*] mg	亜鉛 [*] mg	Va [*] μg	VB1 [*] mg	VB2 [*] mg	VC [*] mg	食塩相当量 [*] g		食物繊維 [*] g
今月平均摂取	622		16.5	27.8	359		110	2.3	3	230	0.37	2	34	2.7		4.4
1食当たり基準	650		13～20	20～30	350		50	3	2	200	0.	0.4	20	2		5