

# 6月献立表

令和5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	
1 木	ご飯 五目肉じゃが ツナひじきサラダ	○	ぶた肉 こうやどうふ ひじき ツナ	米 油 じゃがいも しらたき 三温糖	玉ねぎ にんじん だけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり レモン果汁	579 22.7 16.3
2 金	コーンライス スパイシーチキン レタスとたまごのスープ くだもの (河内晩柑)	○	とり肉 ベーコン 卵	米 油 バター じゃがいも でんぷん	にんにく コーン パセリ しょうが トマト缶 マッシュルーム セロリ 玉ねぎ にんじん レタス 河内晩柑 (かわちばんかん)	595 25.0 21.1
5 月	ピビンバ わかめスープ くだもの (パレンシアオレンジ)	○	ぶた肉 大豆 卵 とり肉 とうふ 生わかめ	米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが だいずもやし にんじん ●こまつな はくさい ねぎ えのき パレンシアオレンジ	562 24.9 17.9
6 火	ご飯 いかリングフライ かみかみきんぴら だいこんととうふのみそ汁	○	いか 卵 油揚げ とうふ みそ 生わかめ	米 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく 三温糖 白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん えのき こまつな	599 25.8 17.4
7 水	きなこ揚げパン ポークビーンズ チーズ入りイタリアンサラダ	○	きな粉 大豆 ベーコン ぶた肉 プロセスチーズ	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも オリーブ油	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 にんにく	576 27.5 24.9
8 木	ご飯 すき焼き風煮 みそドレサラダ くだもの (河内晩柑)	○	ぶた肉 焼きどうふ 白みそ	米 油 しらたき じゃがいも 三温糖 小町ふ ごま油	にんじん ●玉ねぎ ねぎ ●こまつな キャベツ コーン 河内晩柑 (かわちばんかん)	596 24.0 17.3
9 金	ご飯 いわしのかば焼き もやしときゅうりの梅おかか 小松菜と油揚げのみそ汁	○	まいわし 開き 花かつお 油揚げ 生わかめ みそ	米 でんぷん 薄力粉 油 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが もやし きゅうり にんじん 梅肉 玉ねぎ ●こまつな	577 22.6 17.7
12 月	ジャージャー麺 青のりビーンズポテト くだもの (さくらんぼ)	○	ぶたひき肉 みそ 大豆 青のり	蒸し中華めん 油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり さくらんぼ	571 25.1 23.4
13 火	メキシカンピラフ そらまめのしおゆで ABCマカロニスープ	○	ぶた肉 えび ベーコン ひよこ豆	米 油 バター 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 そらまめ セロリ キャベツ パセリ	536 23.6 14.1
14 水	ピザトースト ポトフ くだもの (甘夏)	○	ベーコン ピザチーズ ぶた肉 大豆 ひよこ豆	食パン 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ エリンギ 甘夏	510 24.4 21.1
15 木	ご飯 さばの韓国風焼き 切干大根のいため煮 白菜とじゃがいものみそ汁	○	さば さつま揚げ 油揚げ みそ とうふ 生わかめ	米 三温糖 ごま油 白ごま 油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ 切干しいたけ にんじん さやいんげん はくさい えのき	637 29.1 23.4
16 金	ポークカレーライス かいそうサラダ 果物 (小玉すいか)	○	ぶた肉 かいそうミックス	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン 小玉すいか	634 21.0 19.4
19 月	肉汁風うどん ごまドレサラダ みそポテト	○	油揚げ ぶた肉 みそ	冷凍うどん 三温糖 油 白ごま じゃがいも 薄力粉 油	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ ●こまつな もやし にんじん きゅうり	547 22.6 19.3
20 火	麦ご飯 とうふのカレー煮 じゃこ入りわかめサラダ 果物 (メロン)	○	ぶた肉 とうふ うすら卵水煮 ちりめんじゃこ 生わかめ	米 押麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん だけのこ エリンギ しょうが にんにく ●こまつな きゅうり キャベツ メロン	610 26.9 20.0
21 水	きんぴらバーガー じゃがいもとコーンのスープ くだもの (甘夏)	○	ベーコン ピザチーズ ぶた肉 大豆	丸パン 油 三温糖 白ごま ●じゃがいも	ごぼう にんじん ●玉ねぎ ぶなしめじ コーン パセリ 甘夏	512 22.1 19.7
22 木	ご飯 ひじきふりかけ あんかけ卵焼き みそけんちん汁	○	ひじき 花かつお とりひき肉 ★卵 とうふ 油揚げ みそ	米 すりごま 三温糖 油 じゃがいも でんぷん こんにゃく	玉ねぎ にんじん さやいんげん えのき ごぼう だいこん ●こまつな	602 26.2 19.3
23 金	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 卵 とうふ 生わかめ みそ	米 薄力粉 パン粉 油 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	592 26.9 16.7
26 月	麦ご飯 西湖豆腐 (シーホー豆腐) 3色ナムル	○	ぶたひき肉 とうふ	米 押麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 すりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ ●ねぎ ●トマト にら もやし ●こまつな	609 27.0 22.2
27 火	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 ぶた肉 ベーコン レンズ豆	コッペパン 油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ レモン果汁 にんにく トマト缶 にんじん キャベツ パセリ 小玉すいか	625 26.0 26.7
28 水	親子丼 吉野汁 果物 (メロン)	○	とり肉 こうやどうふ 卵 油揚げ	米 三温糖 でんぷん こんにゃく	玉ねぎ にんじん みつば だいこん ごぼう 干しいたけ ●こまつな メロン	592 24.3 18.0
29 木	ご飯 さわらのにんにくみそ焼き 野菜のごましょうゆかけ 具だくさんみそ汁	○	さわら みそ とうふ 油揚げ 生わかめ みそ	米 三温糖 ごま油 白ごま ●じゃがいも	にんにく ●ねぎ ●こまつな ●玉ねぎ コーン キャベツ にんじん えのき もやし	608 28.1 19.3
30 金	ぶた肉のしくれご飯 きびなごのカレー揚げ きゅうりの浅漬け かきたま汁	○	ぶたひき肉 みそ きびなご 花かつお とうふ 卵 生わかめ	米 油 三温糖 白ごま でんぷん 油	●さやいんげん ごぼう しょうが ●きゅうり にんにく だいこん にんじん ねぎ えのき	523 25.6 17.9

※東京都産の野菜には、●印をつけています。

6月 平均栄養価 (中学年)	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
※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。	585kcal	25.1g	20.5g	81.3mg	891mg	345mg	89mg
	鉄	1日あたり活性当量	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
	2.2mg	259μg	0.4mg	0.52mg	33mg	5.8g	2.1g

※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。