

6月献立表

日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無				栄養価
		魚・肉・卵・豆、豆製品	牛乳・乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1年	2年	3年	5組	エネルギーたんぱく質脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3月	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン おかしな目玉焼き	豚肉 鶏肉 むきえび	牛乳 粉寒天	青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ バジル きゅうり もやし キャベツ レモン汁 もも缶	米 麦 三温糖 はるさめ 上白糖	油 ごま油	○	○	○	○	790 kcal 28.8 g 21.5 g
4火	大豆入りひじきご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 茎わかめのサラダ 味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき ししゃも くきわかめ	にんじん こまつな	ねぎ もやし きゅうり	米 麦 三温糖 緑豆はるさめ 上白糖	油 ごま油	○	○	○	○	723 kcal 36.1 g 24.0 g
5水	カレーミートドッグ 牛乳 コーンチャウダー 果物 (小玉スイカ)	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉葱 セロリ とうもろこし 小玉スイカ	コッペパン 三温糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	○	○	○	○	760 kcal 32.9 g 27.9 g
6木	高菜チャーハン 牛乳 焼肉サラダ ワンタンスープ	豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 さやいんげん にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ	米 麦 糸こんにゃく 上白糖 ワンタンの皮	油 ごま油	○	○	○	○	796 kcal 32.1 g 28.6 g
7金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ポテトのハニーサラダ フルーツ白玉	鶏肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉葱 セロリ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ 上白糖 冷凍白玉	オリーブ油	○	○	○	○	820 kcal 27.6 g 21.0 g
10月	カリカリ梅ご飯 牛乳 いわしのフライ キャベツのソテー 味噌汁	いわし 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	梅干し 玉葱 もやし キャベツ だいこん ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	○	○	○	○	806 kcal 42.7 g 23.9 g
11火	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ あじさいゼリー	豚肉 大豆 うずら豆	牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム しめじ えだまめ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 はちみつ 上白糖	油	○	○	○	○	877 kcal 26.1 g 30.6 g
17月	麦ご飯 牛乳 鶏の一味焼き 小松菜のおかかあえ メダイのつみれ汁	鶏肉 糸けずり節 八丈島メダイ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ねぎ しょうが ごぼう だいこん はくさい	米 麦 三温糖 かたくり粉		○	○	○	○	734 kcal 37.0 g 22.0 g
18火	八丈島産レモントースト 牛乳 アスパラのクリームシチュー じゃことコーンのサラダ	鶏肉 いんげんまめ	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス こまつな	玉葱 キャベツ とうもろこし 八丈島レモン	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 三温糖	マーガリン 油 バター ごま油	○	○	○	○	741 kcal 26.7 g 32.7 g
19水	東京産白菜キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ マーラカオ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ねぎ キムチ	米 麦 緑豆はるさめ 小麦粉 三温糖 黒砂糖	油	○	○	○	○	782 kcal 22.2 g 23.3 g
20木	カレーうどん 牛乳 ツナとひじきのサラダ あしたば団子	豚肉 油揚げ ツナ きな粉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あしたば粉	玉葱 ねぎ もやし キャベツ	うどん かたくり粉 三温糖 白玉粉 上新粉 上白糖	油	○	○	○	○	826 kcal 32.2 g 29.8 g
21金	千寿ねぎの焼き鳥井 牛乳 パリパリ油揚げのサラダ すまし汁	鶏肉 うずら卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし 干し椎茸 きゅうり 千寿ねぎ	米 麦 三温糖 かたくり粉 花ふ	油 ごま油	○	○	○	○	764 kcal 32.3 g 25.5 g
24月	黒砂糖パン 牛乳 ホタテとじゃがいもの トマトグラタン レタスとたまごのスープ	ほたてがい いんげんまめ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマトジュース パセリ	にんにく 玉葱 レタス	黒砂糖パン 三温糖 小麦粉 じゃがいも	油	○	○	○	○	753 kcal 35.4 g 23.6 g
25火	麦ご飯 牛乳 さばの味噌焼き おひたし 吉野汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし だいこん	米 麦 三温糖 かたくり粉		○	○	○	×	759 kcal 37.7 g 26.1 g
26水	麦ご飯・キムムッチ 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	鶏肉	牛乳 焼きのり	ほうれんそう にんじん チンゲンツァイ	にんにく もやし しょうが ねぎ 干し椎茸 とうもろこし	米 麦 三温糖 かたくり粉 トック	ごま油 白ごま 油	○	○	○	×	852 kcal 33.3 g 31.7 g
27木	担々麺 牛乳 青のりポテトビーンズ 果物 (さくらんぼ)	豚肉 鶏肉 豆乳 大豆	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ たけのこ さくらんぼ	中華めん じゃがいも かたくり粉	油 ねりごま すりごま 油	○	○	○	○	744 kcal 30.9 g 26.3 g
28金	ばら寿司 牛乳 湯葉のすまし汁 水無月	さば水煮 卵 湯葉 鶏肉	牛乳	さやえんどう 糸みつば	干し椎茸 れんこん かんぴょう	米 上白糖 三温糖 手毬麩 小麦粉 上新粉 甘納豆	油	○	○	○	○	729 kcal 28.3 g 16.2 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ※東京都の食材は太字で記載しています。