

令和5年 6月 献立予定表

東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日 曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1 木	ごはん 魚ハンバーグ おひたし みそ汁 くだもの	牛乳 絞り豆腐 あじすり身 厚けずり節(鰹) 生揚げ	米 サラダ油 でんぷん 三温糖	玉葱 しょうが はくさい にんじん きゅうり 長ねぎ アンデスメロン	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 637 Kcal 305.9 g 174.6 g 92.7 g 2.7 g
2 金	麻婆豆腐丼 中華サラダ ぼたてとチンゲン菜のスープ オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 帆立水煮 粉寒天	米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 上白糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 もやし 干し椎茸 グリンピース キャベ ツ きゅうり 玉葱 チンゲン菜 オレンジジュース(100%)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 664 Kcal 288.6 g 193.9 g 99.8 g 3.5 g
5 月	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆とじゃこのカリカリ揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 鶏モモ肉 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこ 粉かつお節 厚けずり節(鰹) 生わかめ	米 三温糖 でんぷん ひまわり油	キャベツ こまつな にんじん レモン果汁 だいこん	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 673 Kcal 36.6 g 192.2 g 92.3 g 3.0 g
6 火	ナン キーマカレー にんじンドレッシングサラダ ベーコンとほうれん草のスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 粉寒天	ナン サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん グリンピース キャベツ チンゲン菜 とうもろこし ほうれん草 ぶどう100%ジュース	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 692 Kcal 26.4 g 28.0 g 93.0 g 3.3 g
7 水	ごはん 鮭の塩麹焼き 野菜ののり酢和え れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 しろさけ きざみのり 豚ひき肉 厚けずり節(鰹) 油揚げ	米 サラダ油 さつまいも	こまつな にんじん もやし 玉葱 れんこん 干し椎茸 万能ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 655 Kcal 34.8 g 161.6 g 95.2 g 2.7 g
8 木	ごはん じゃこの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 大根和風サラダ みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 厚けずり節(鰹) 干ひじき 生わかめ	米 白炒りゴマ 三温糖 サラダ油 つきこんにやく じゃがいも	しょうが 玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) だいこん きゅうり もやし えのきたけ こまつな	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 639 Kcal 25.4 g 167.7 g 108.1 g 3.2 g
9 金	ごはん かつおの東煮 大根とキャベツの梅和え みそ汁 あじさいゼリー	牛乳 かつお 角切り 厚けずり節(鰹) 無調整豆乳 粉寒天	米 でんぷん ひまわり油 上白糖 じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり 梅びしお こまつな ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 690 Kcal 33.4 g 15.4 g 107.5 g 2.6 g
12 月	チンジャオロースー并 春雨サラダ 青のりポテト わかめスープ	牛乳 豚モモ肉 大豆(国産、乾) あおのり 木綿豆腐 生わかめ	米 炒め油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ(国産でんぷん) 上白糖 じゃがいも ひまわり油	青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 キャベツ たけのこ水煮 もやし きゅうり にんじん 長ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 665 Kcal 29.4 g 20.1 g 97.8 g 3.3 g
13 火	ごはん 鯖の塩焼き ゆでそら豆 ごまだれサラダ 豚汁	牛乳 まさば 豚モモ肉 厚けずり節(鰹) 木綿豆腐	米 白すりゴマ 上白糖 ごま油 サラダ油 板こんにやく	そらまめ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん 長ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 659 Kcal 32.4 g 20.7 g 88.2 g 2.4 g
14 水	メキシカンライス ツナサラダ ひよこ豆と野菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 無添加ウインナー まぐろ缶詰(油漬フルク) 豚モモ肉 ひよこまめ(乾) ヨーグルト(全脂無糖)	米 炒め油 サラダ油 三温糖 グラニュー糖	青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ しょうが こまつな みかん缶 パイン缶 黄もも缶	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 675 Kcal 24.5 g 23.6 g 98.9 g 3.0 g
15 木	ごはん 鶏肉の甘みそがらめ ゆかり漬け のっぺい汁 くだもの	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ 厚けずり節(鰹) 木綿豆腐	米 でんぷん ひまわり油 上白糖 サラダ油 板こんにやく さといも	だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 ごぼう 小玉ずいか	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 686 Kcal 24.4 g 24.9 g 92.2 g 2.2 g
16 金	スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ ベーコンと白菜のスープ サイダーゼリー	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 粉寒天	スパゲティ サラダ油 米粉 三温糖 オリーブ油 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん パセリ マッシュルーム缶 ホールトマト キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン レモン果汁 はくさい こまつな	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 669 Kcal 25.0 g 20.3 g 98.2 g 2.8 g
19 月	シシジュシー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 バインゼリー	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 豚モモ肉 押木綿豆腐 削り節粉 厚けずり節(鰹) 沖縄もずく 絹ごし豆腐 粉寒天	米 炒め油 ごま油 サラダ油 上白糖	にんじん グリンピース ゴーヤ もやし 玉葱 万能ねぎ バイン100%ジュース	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 681 Kcal 27.9 g 23.0 g 94.3 g 3.3 g
20 火	ごはん 鯖の黒酢あん からし和え 冬瓜のそぼろあんかけ けんちん汁	牛乳 さわら 豚ひき肉 厚けずり節(鰹)	米 でんぷん ひまわり油 粉末黒糖 上白糖 三温糖 サラダ油	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな とうがん ごぼう だいこん 長ねぎ グリンピース	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 688 Kcal 29.7 g 20.1 g 98.2 g 3.1 g
21 水	あしたばパン 豆入りトマトシチュー 大根とツナのサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 豚モモ肉 いんげんまめ(乾) まぐろ缶詰(油漬フルク)	あしたばパン オリーブ油 米粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん ホールトマト キャベツ パセリ だいこん きゅうり バイン缶 みかん缶 黄もも缶	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 696 Kcal 28.4 g 23.1 g 98.3 g 3.0 g
22 木	ごはん 小松菜ふりかけ 韓国風肉じゃが 甘酢漬け にら卵スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚モモ肉 厚けずり節(鰹) 絹ごし豆腐 たまご	米 サラダ油 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも でんぷん	こまつな にんにく 玉葱 にんじん グリンピース きゅうり だいこん セロリー 干し椎茸 には キャベツ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 653 Kcal 26.6 g 15.7 g 109.6 g 2.9 g
23 金	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のごま和え ひじきと大豆の五目煮 さつまい	牛乳 しろさけ 芽ひじき 油揚げ 大豆(国産、乾) 厚けずり節(鰹) 豚モモ肉	米 白練りゴマ 白炒りゴマ 三温糖 サラダ油 つきこんにやく さつまいも	こまつな にんじん キャベツ 干し椎茸 さやいんげん だいこん 長ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 686 Kcal 36.3 g 183.9 g 98.4 g 3.1 g
26 月	中華丼 ビーンズフライ 春雨スープ くだもの	牛乳 豚モモ肉 いか短冊 むきえび 大豆(国産、乾) あおのり	米 サラダ油 上白糖 でんぷん ごま油 ひまわり油 はるさめ(国産でんぷん)	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい 長ねぎ もやし チンゲン菜 アンデスメロン	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 662 Kcal 31.3 g 18.5 g 97.4 g 2.9 g
27 火	ごはん チキン南蛮 パセリポテト 鉄骨サラダ みそ汁	牛乳 鶏モモ肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 厚けずり節(鰹) 絹ごし豆腐	米 でんぷん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	きゅうり らっきょう(甘酢漬) パセリ こまつな だいこん にんじん 長ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 709 Kcal 29.0 g 25.3 g 95.9 g 3.1 g
28 水	ごはん さばのみそ煮 きゅうりの酢のもの 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 まさば 厚けずり節(鰹) 生わかめ たまご	米 三温糖 サラダ油 でんぷん こんにやく	きゅうり もやし とうもろこし ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 玉葱 こまつな	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 689 Kcal 31.5 g 22.1 g 97.8 g 3.3 g
29 木	しょうゆラーメン 二色フライドポテト 野菜のナムル ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも さつまいも ひまわり油 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし もやし には 長ねぎ こまつな ぶどう100%ジュース	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 662 Kcal 22.9 g 24.7 g 98.4 g 3.0 g
30 金	ごはん めかじきの生姜焼き ポテトサラダ 青菜とコーンの炒めもの みそ汁	牛乳 めかじき ロースハム 厚けずり節(鰹) 生わかめ	米 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし もやし こまつな しめじ 長ねぎ	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 649 Kcal 29.9 g 19.6 g 92.4 g 3.2 g

☆毎日、牛乳がつかます。
☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

☆☆今月の平均栄養価☆☆
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギーたんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量
672 Kcal
29.3 g
20.5 g
97.5 g
3.0 g