



令和6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	
3	月	ごはん 鯖の香味焼き おかか漬け 人参じゃこ炒め みそ汁	牛乳 まさば 粉かつお節 ちりめんじゃこ 油揚げ	米 サラダ油 白炒りごま さつまいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつな にんじん もやし 玉葱	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.0 g 炭水化物 93.3 g 食塩相当量 2.8 g
4	火	チンジャオロース一井 おろし和え 青のりポテト わかめスープ	牛乳 豚もも肉 大豆(国産、乾) あおのり 絹ごし豆腐 生わかめ	米 炒め油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 揚げ油	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 しめじ にんじん こまつな はくさい だいこん 長ねぎ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 100.3 g 食塩相当量 2.7 g
5	水	ごはん なら卵焼き えのき和え 切干大根の煮もの みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚もも肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ	米 サラダ油 三温糖	しょうが 長ねぎ 玉葱 なら はくさい こまつな もやし えのきたけ 切干しだいこん にんじん	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 89.0 g 食塩相当量 2.6 g
6	木	メキシカンライス コーンサラダ チリコンカン くだもの	牛乳 ウィンナー 豚もも肉 金時豆(乾)	米 炒め油 サラダ油 三温糖 米粉	にんにく 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 とうもろこし(冷凍) にんじん キャベツ ホールトマト りんご	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.5 g
7	金	ごはん チキン南蛮 キャベツゆかり漬け みそ汁 くだもの	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	米 でんぷん 揚げ油 三温糖	きゅうり らっきょう(甘酢漬) にんじん キャベツ ゆかり粉 切干しだいこん 長ねぎ こまつな アンデスメロン	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.2 g
8	土	ポークカレー 鉄骨サラダ キャベツスープ フルーツポンチ	牛乳 豚もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 炒め油 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご こまつな だいこん キャベツ パイナップル缶 みかん缶 黄もも缶	エネルギー 730 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 120.2 g 食塩相当量 3.1 g
11	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根とキャベツの梅あえ 豚汁 あじさいゼリー	牛乳 鶏肉もも肉 木綿豆腐 無調整豆乳 粉寒天	米 三温糖 でんぷん サラダ油 さといも 上白糖	キャベツ だいこん にんじん きゅうり 梅びしお 長ねぎ ぶどうジュース	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 2.7 g
12	水	ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め 春雨サラダ なら卵トマトスープ	牛乳 豚もも肉 生揚げ たまご	米 ごま油 でんぷん はるさめ(国産でんぷん) 上白糖	しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ さやいんげん もやし きゅうり 玉葱 トマト しめじ なら	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.8 g
13	木	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	米 でんぷん 揚げ油 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 グリーンピース(冷凍) ごぼう だいこん 長ねぎ	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 3.1 g
14	金	ガーリックトースト かぼちゃサラダ ポトフ くだもの	牛乳 ロースハム 豚もも肉	ソフトフランスパン 有塩バター 炒め油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	パセリ(乾) にんにく 西洋かぼちゃ にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし セロリー キャベツ パセリ 小玉すいか	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 29.7 g 炭水化物 91.2 g 食塩相当量 3.0 g
17	月	ごはん 韓国風肉じゃが 大根とじゃこのサラダ みそ汁	牛乳 豚もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんにく 玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) だいこん きゅうり 西洋かぼちゃ こまつな	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 116.0 g 食塩相当量 3.2 g
18	火	ごはん 鶏つくね焼き 野菜の磯和え 五目きんぴら みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 きざみのり 豚もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 生わかめ	米 でんぷん 焼き油 三温糖 サラダ油	しょうが 長ねぎ れんこん しそ葉 こまつな もやし ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.2 g
19	水	シシジュシー 郷土料理：沖縄県 ゴーヤチャンプルー もずくみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 豚もも肉 豚ばら肉 押木綿豆腐 削り節粉 沖縄もずく 絹ごし豆腐 ヨーグルト(全脂無糖)	米 炒め油 ごま油 サラダ油 グラニュー糖	にんじん グリンピース(冷凍) ゴーヤ もやし 玉葱 万能ねぎ みかん缶 パイナップル缶 黄もも缶	エネルギー 733 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 3.3 g
20	木	ごはん あじ蒲焼き かっぱ漬け 五目豆 かきたま汁	牛乳 まあじ 大豆(国産、乾) こんぶ(1cm角切) たまご	米 でんぷん 揚げ油 三温糖 ごま油	しょうが きゅうり こまつな キャベツ にんじん ごぼう れんこん 玉葱 チンゲンツァイ	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 2.9 g
21	金	しょうゆラーメン フライドポテト 三色ナムル 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 揚げ油 白炒りごま 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 なら 長ねぎ こまつな ぶどうジュース	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.6 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 3.4 g
24	月	中華丼 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 春雨スープ くだもの	牛乳 豚もも肉 いか短冊 むきえび 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこ	米 サラダ油 上白糖 でんぷん ごま油 揚げ油 三温糖 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 こまつな りんご	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 3.1 g
25	火	ごはん じゃがいもそぼろ煮 大根とツナのサラダ 鶏ごぼう汁 パイナップルゼリー	牛乳 豚ひき肉 まぐろ缶詰 鶏もも肉 生揚げ 粉寒天	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 上白糖	しょうが 玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) だいこん きゅうり ごぼう 干し椎茸 長ねぎ パイン100%ジュース	エネルギー 736 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 115.1 g 食塩相当量 2.9 g
26	水	ナン キーマカレー 人参ドレッシングサラダ 豆入り野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 大豆(国産、乾)	ナン サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 さつまいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ こまつな とうもろこし しめじ	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 27.8 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.2 g
27	木	ごはん 鮭の照り焼き 生姜浅漬け かぼちゃ含め煮 みそけんちん汁	牛乳 しろさけ 油揚げ 木綿豆腐	米 三温糖 でんぷん サラダ油 つきこんにやく さといも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 西洋かぼちゃ ごぼう だいこん	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 105.3 g 食塩相当量 3.3 g
28	金	コーンピラフ 海藻サラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 鶏もも肉 海藻ミックス 豚もも肉 大豆(国産、乾)	米 炒め油 サラダ油 ごま油 三温糖 米粉 じゃがいも	とうもろこし 玉葱 パセリ キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく トマトジュース 小玉すいか	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 106.7 g 食塩相当量 2.7 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	688 Kcal
たんぱく質	29.0 g
脂質	21.5 g
炭水化物	100.5 g
食塩相当量	2.9 g