

6月献立表



清瀬市立芝山小学校
 令和7年5月30日(金)
 校長 榎並 みな子
 栄養士 伊藤 悠

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量						
2月	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 パンウースー 小玉すいか	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん 緑豆はるさめ	サラダ油 ごま油 白いりごま	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし 小玉すいか	628 kcal 24.8 g 19.1 g 1.6 g	16月	牛乳 ツナピザトースト ABCスープ ごぼうサラダ	ツナ水煮 豚モモ肉	牛乳(飲用) ピザチーズ	無塩食パン じゃがいも ABCパスタ	サラダ油 白すりごま ごま油	パセリ トマトピューレ にんじん	玉葱 エリンギ ごぼう きゅうり キャベツ	538 kcal 24.3 g 26.4 g 1.8 g
3火	★かみかみメニュー★ 牛乳 ごまご飯 豚汁 豆あじの香味揚げ かみかみサラダ	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし するめ	牛乳(飲用) 豆鰾 ちりめんじゃこ	精白米 じゃがいも こんにゃく でんぷん 上白糖	白いりごま サラダ油 揚げ油 白すりごま ごま油	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	606 kcal 25.3 g 20.0 g 1.7 g	17火	牛乳 釜焼きピビンバ 中華コーンスープ パンナコッタ	豚モモ肉 たまご	牛乳(飲用) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん ブルーベリー(ジャム)	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんそう	はくさい だいずもやし ねぎ しょうが にんにく ホールコーン(冷凍) クリームコーン(缶詰)	630 kcal 23.4 g 22.2 g 2.0 g
4水	牛乳 ｶﾞｰﾈｲｶｰﾐﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(大豆) 海藻サラダ ピーチかん	豚モモ肉 大豆(国産、乾)	牛乳(飲用) 粉チーズ かいそらミックス 粉寒天	ハーフスバグティ 上白糖 薄力粉	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり ネクター	598 kcal 25.7 g 19.7 g 1.9 g	18水	牛乳 ご飯 なめこ汁 さばのにんにく焼き 即席漬け	絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし さば切り身	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米	ごま油		ねぎ なめこ(水煮) にんにく きゅうり キャベツ	552 kcal 26.6 g 18.3 g 1.8 g
5木	牛乳 ご飯 青菜ふりかけ 田舎汁 たまご焼き	鶏肉モモ 木綿豆腐 かつおぶし たまご 大豆(国産、乾) さつま揚げ	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 角切り昆布	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 こんにゃく 三温糖	白いりごま サラダ油	こまつな 青しそ葉 にんじん	だいこん はくさい ねぎ えのきたけ ごぼう	611 kcal 29.8 g 19.2 g 2.2 g	19木	牛乳 糰うどん 茹野菜ごまだれかけ ビーンズポテト	かつおぶし 豚肩肉 油揚げ 大豆(国産、乾)	牛乳(飲用) あおのり	冷凍うどん 上白糖 じゃがいも でんぷん	白すりごま 練りごま白 白いりごま 揚げ油	こまつな にんじん ほうれんそう	玉葱 ねぎ キャベツ もやし	544 kcal 27.0 g 18.7 g 1.9 g
6金	牛乳 ガーリックライス 鮭の香草チーズパン粉焼き 野菜サラダ クリームコーンスープ	生鮭 ベーコン	牛乳(飲用) 粉チーズ 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 発芽玄米 パン粉(乾燥) 薄力粉	サラダ油 有塩バター オリーブ油 ごま油	パセリ粉 にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり クリームコーン(缶詰) ホールコーン(冷凍)	693 kcal 28.8 g 28.2 g 2.3 g	20金	牛乳 シーフードピラフ ペイザンヌスープ 野菜サラダ	いか短冊 冷凍むきえび 冷凍ほたて貝柱 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 普通はるさめ(乾) 上白糖	有塩バター サラダ油	にんじん ピーマン パセリ	玉葱 しょうが キャベツ しめじ もやし きゅうり だいこん	506 kcal 22.8 g 15.5 g 2.3 g
9月	牛乳 ご飯 味噌汁(じゃが玉葱) ししゃものごま揚げ 磯あえ	油揚げ 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) ししゃも(生干し) きざみのり	精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぷん 薄力粉	白いりごま 揚げ油	こまつな にんじん	玉葱 キャベツ えのきたけ しめじ ホールコーン(冷凍)	637 kcal 27.4 g 21.3 g 2.2 g	23月	★沖縄メニュー★ 牛乳 シシジュシー もずく味噌汁 ゴーヤチャンプル 石垣島バイン	豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ かつおぶし 豚モモ肉 木綿豆腐 おかか削り	牛乳(飲用) 刻み昆布 もずく	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん こまつな にら	しょうが ごぼう えのきたけ にがうり もやし 玉葱 パインアップル	614 kcal 28.8 g 21.8 g 2.3 g
10火	★入梅メニュー★ 牛乳 梅じゃこご飯 ピリから肉じゃが わかめサラダ あじさいゼリー	豚肩肉	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 生わかめ(塩抜き) 粉寒天	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 三温糖	白いりごま サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん	梅干し 玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり ぶどうジュース(赤) レモン(果汁、生) ぶどうジュース(白)	595 kcal 20.7 g 14.4 g 1.9 g	24火	牛乳 鰯のかば焼き丼 味噌汁(豆腐若芽ねぎ) おひたし	生いわし開き 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし 糸削り	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き)	精白米 発芽玄米 でんぷん 薄力粉 三温糖	揚げ油 白いりごま	こまつな にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	655 kcal 28.2 g 23.8 g 2.0 g
11水	牛乳 セサミトースト チキンポトフ ビーンズサラダ(大豆)	鶏肉モモ フランクフルト 大豆(国産、乾) 青大豆(国産、乾)	牛乳(飲用)	無塩食パン はちみつ じゃがいも 上白糖	有塩バター 白すりごま サラダ油 ごま油	にんじん	玉葱 キャベツ セロリー きゅうり	640 kcal 26.4 g 30.5 g 1.8 g	25水	牛乳 チリビーンズドッグ オニオンスープ ダイコンサラダ	大豆(国産、乾) 豚モモ肉 ベーコン	牛乳(飲用)	無塩コッペパン 薄力粉 上白糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ パセリ	しょうが にんにく 玉葱 だいこん きゅうり ホールコーン(冷凍)	504 kcal 22.7 g 24.6 g 1.9 g
12木	牛乳 担々麺 華風漬け フルーツヨーグルトがけ	豚ひき肉 赤みそ	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 でんぷん 三温糖	ごま油 サラダ油 練りごま白	にんじん	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 だいこん みかん缶 黄桃缶(ダイス) パイン缶	564 kcal 22.9 g 22.9 g 2.0 g	26木	牛乳 ご飯 レタスのスープ 八宝菜 ゆでとうもろこし	豚肩肉 絹ごし豆腐 豚肩肉 うすら卵 冷凍むきえび いか短冊	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ	しょうが 玉葱 レタス たけのこ(水煮) はくさい ねぎ 干し椎茸 とうもろこし	618 kcal 27.8 g 17.6 g 2.1 g
13金	牛乳 ご飯 むらくも汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら	鶏肉モモ たまご 絹ごし豆腐 かつおぶし さわら 白みそ さつま揚げ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	ごま油 サラダ油 白いりごま	ほうれんそう にんじん	ねぎ 干し椎茸 ごぼう	599 kcal 31.5 g 19.0 g 2.0 g	27金	牛乳 ご飯 けんちん汁 メルルーサの変わりソース 野菜とツナのあえもの	木綿豆腐 かつおぶし メルルーサ切り身 まぐろ缶詰(油漬70%)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも でんぷん 上白糖	ごま油 揚げ油	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ 玉葱 キャベツ もやし	618 kcal 29.1 g 19.4 g 2.0 g
30月	牛乳 キムチチャーハン トマトと卵のスープ ナムル	豚肩肉 ベーコン たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん	キムチ漬け ねぎ 玉葱 もやし にんにく	579 kcal 23.7 g 22.3 g 2.2 g									

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。