

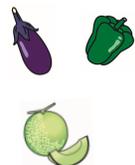
日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
2月	ガパオライス ベイクドポテト 野菜スープ 牛乳	米 油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	豚ひき肉 大豆 卵 鶏肉 牛乳	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ にんじん しめじ しょうが パセリ	592	22.1
3火	豚キムチ丼 揚げそらまめ 春雨スープ 牛乳  2年生がさやむきをしたそらまめを給食に使用する予定です	米 ごま油 さとう ごま でんぷん 油 春雨	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが ほうさい たまねぎ もやし にんじん にら そらまめ 長ねぎ こまつな えのき	585	28.9
4水	かみかみメニューの日(歯と口の健康週間(ごほう)) カレースパゲティ 揚げごほうサラダ ブルーベリーカップケーキ 牛乳 	スパゲティ 油 米粉 さとう 小麦粉	豚ひき肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム もやし きゅうり ごほう りんご ブルーベリー	643	23.3
5木	ごはん さばの塩こうじ焼き 糸寒天のごま酢がけ みそ汁 牛乳	米 塩麹 ごま さとう じゃがいも	さば 糸寒天 油揚げ 牛乳	もやし キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	608	23.5
6金	開校45周年お祝いメニューの日 紅白揚げパン ポークビーンズ ジュシーオレンジ 牛乳  	コッペパン 油 さとう ミルメーク(いちご) じゃがいも	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ジュシーオレンジ	593	25.5
9月	ビビンバ わかめスープ フルーツミックス 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま	豚ひき肉 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのき しょうが パイン りんご 黄桃	585	21.1
10火	開校記念日					
11水	季節のメニューの日(入梅) 梅わかめごはん いわしのかば焼き お浸し みそ汁 牛乳 	米 ごま でんぷん 油 さとう	わかめ いわし 油揚げ 豆腐 牛乳	梅干し もやし にんじん こまつな 切干しいたけ 長ねぎ	587	24.4
12木	クロックムッシュ 鶏肉と野菜のトマト煮 コーンと野菜のサラダ 牛乳	胚芽食パン バター 小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも 油 ごま油 ごま	チーズ ハム ベーコン 鶏肉 牛乳	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト水煮 しょうが もやし こまつな スイートコーン	588	27.8
13金	親子丼 キャベツと油揚げの和風サラダ すまし汁 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが 長ねぎ えのき	585	24.6
16月	ポークカレーライス ひじきともやしのサラダ パインゼリー 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 干ひじき アガー 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ スイートコーン パインジュース パイン	659	19.0
17火	ごはん あじフライ 磯香あえ 沢煮椀 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さとう でんぷん	あじ のり 豚肉 牛乳	キャベツ こまつな にんじん ごほう みずな えのき しょうが	585	26.5
18水	コッペパン マカロニグラタン ミネストラスープ 牛乳	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ しめじ パセリ にんじん セロリー にんにく トマト水煮 しょうが	587	22.2
19木	食育の日 日本の郷土料理献立【埼玉県】 かきたまうどん みそポテト 冷凍みかん 牛乳 	冷凍うどん 油 でんぷん じゃがいも さとう	鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん 糸みつば 干しいたけ 冷凍みかん	607	20.4
20金	ごはん 生揚げの四川煮 中華スープ メロン(赤肉) 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油	生揚げ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	長ねぎ にんにく しょうが とうがん にんじん チンゲンサイ えのき メロン	612	26.6
23月	ぶどうコッペパン クリスピーフィッシュ にんじンドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	ぶどうパン 小麦粉 コーンフレーク 油 さとう じゃがいも コーンスターチ	しいら 豆乳 牛乳	にんにく もやし こまつな きゅうり たまねぎ にんじん しょうが クリームコーン スイートコーン	585	29.7
24火	地産地消の日【ピーマン・八王子市産】 ごはん ジャガマールポ 酸辣湯 パレンシアオレンジ 牛乳 	米 じゃがいも 油 さとう でんぷん ごま油	豚ひき肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ パレンシアオレンジ	585	22.6
25水	食べよう野菜350メニューの日(1皿60gの野菜を使用) なすとトマトのスパゲティ 野菜サラダ チョコチップスコーン 牛乳 	スパゲティ 油 ごま油 さとう ごま 小麦粉 チョコチップ	豚ひき肉 大豆 牛乳	たまねぎ なす にんにく トマト水煮 パセリ もやし キャベツ きゅうり	612	23.3
26木	ごはん 鮭の和風揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 牛乳 	米 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	鮭 油揚げ わかめ 牛乳	もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ えのき	597	26.5
27金	ハヤシライス ポテトのフレンチサラダ りんごゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも さとう	豚肉 アガー 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しめじ スイートコーン きゅうり りんごジュース	620	21.4
30月	こぎつねごはん わかさぎのレモンづけ 野菜のだしじょうゆがけ みそ汁 牛乳	米 さとう ごま でんぷん 油 三温糖	油揚げ わかさぎ 豆腐 わかめ 牛乳	にんじん しょうが えだまめ にんにく レモン もやし こまつな たまねぎ しめじ	585	25.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)

6月の給食に使用する季節の食材

いわし あじ とうがん ピーマン
赤ピーマン そらまめ きゅうり
なす ジュシーオレンジ
パレンシアオレンジ メロン
ブルーベリー



栄養価	エネルギー							ビタミン				食物繊維
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g)	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
6月分平均	600	16.2	29.8	2.2	332	87	2.2	208	0.37	0.51	26	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。