

令和2年6月分給食献立表（保護者配布用）

家庭数



中野区立上鷲宮小学校

校長 堀 聡明

栄養教諭 菅野 幸



※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

日	行事食	主食	牛乳 (主菜・副菜・汁物・デザートなど)	からだをつくる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月	お弁当給食	カレーライス (山形県産はえぬき) (豚がら・野菜だし)	粉吹き芋 河内晩柑	豚もも、豚がら ★飲用牛乳	精白米はえぬき(山形産)、薄力粉、じゃがいも	にんじん、トマト水煮 にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、グリーンピース、河内晩柑	635 kcal 17.5 g 15.4 g 1.4 g
9月	お弁当給食	五目炊き込みご飯 (岩手県産ひとめぼれ)	竹輪の天ぷら	油揚げ、焼き竹輪 ★飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ(岩手)、白つきこんにゃく、三温糖、薄力粉、米粉	にんじん ごぼう、干しいたけ	591 kcal 20.8 g 15.8 g 2.3 g
10月	お弁当給食	秋田県産 あきたこまちご飯	麻婆豆腐 (豚がら・野菜だし) チンゲンサイのナムル ミニトマト	★絹ごし豆腐、豚もも、★大豆ミート、仙台味噌(宮城県産・赤色辛口)、豚がら	★飲用牛乳 精白米あきたこまち(秋田)、三温糖、じゃがいもでん粉、上白糖	にんじん、こまつな、ミニトマト しょうが、にんにく、豆板醤、根深ねぎ、たけのこ、りょうとうもやし	526 kcal 21.0 g 13.7 g 2.1 g
11月	お弁当給食	竹の子ご飯 (新潟県産みずほの輝き)	鶏肉のから揚げ	油揚げ、鶏むね ★飲用牛乳	無洗米みずほの輝き(新潟)、三温糖、上白糖、じゃがいもでん粉	にんじん たけのこ、しょうが	603 kcal 27.5 g 16.1 g 1.8 g
12月	お弁当給食	トマトたっぷり ハヤシライス (北海道産ななつぼし) (豚がら・野菜だし)	揚げじゃが 冷凍みかん	豚もも、豚がら ★飲用牛乳	精白米ななつぼし(北海道)、上白糖、薄力粉、じゃがいも	にんじん、トマト、トマトピューレ にんにく、たまねぎ、グリーンピース、冷凍みかん	685 kcal 17.8 g 20.2 g 2.0 g
15月	お弁当給食	混ぜ込みチャーハン (北海道産ななつぼし)	しゅうまい キャベツとコーンの中華風サラダ	焼豚、なると、★たまご、★大豆ミート、豚もも	★飲用牛乳 精白米ななつぼし(北海道)、じゃがいもでん粉、しゅうまいの皮、上白糖	青ピーマン、にんじん、チンゲンサイ 根深ねぎ、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、とうもろこし、にんにく	681 kcal 25.9 g 18.1 g 3.0 g
16月	お弁当給食	新潟県産 コシヒカリご飯	ハンバーグステーキデミグラスソース 粉吹き芋 ゆでブロッコリー 河内晩柑	★大豆ミート、豚もも、★たまご	調理用牛乳、★飲用牛乳 精白米コシヒカリ(新潟)、パン粉、じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ、河内晩柑	624 kcal 26.3 g 15.2 g 1.1 g
17月	お弁当給食	じゃこと青菜の 混ぜご飯 (新潟県産みずほの輝き)	コロッケ 野菜の塩昆布和え	豚もも、★大豆ミート	★ちりめんじゃこ、塩昆布、★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、三温糖、じゃがいも(とうや・デジマ等)、薄力粉、ソフトパン粉	こまつな、にんじん、青ピーマン たまねぎ、だいこん、キャベツ	665 kcal 22.6 g 17.8 g 2.7 g
18月	お弁当給食	コーンバターご飯 (新潟県産みずほの輝き)	鱈の竜田焼き キャベツときゅうりの浅漬け	★さわら	★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、じゃがいもでん粉	にんじん 北海道十勝産とうもろこし、キャベツ、きゅうり、しょうが	581 kcal 23.5 g 19.4 g 2.0 g
19月	お弁当給食	キムタクご飯 (新潟県産みずほの輝き)	じゃが芋と大豆の青のり風味 スナックえんどう マヨネーズ	豚ばら、★大豆	あおのり、★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、じゃがいもでん粉	はくさい、キムチ、たくあん、根深ねぎ、スナックえんどう	637 kcal 18.1 g 24.4 g 1.7 g
22月		北海道産 ゆめぴりかご飯	かつおの玉ねぎソース 白菜入り豚汁 (さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし、宮城産味噌・大分産味噌)	★初かつお、豚ばら、★絹ごし豆腐、ごまさば本枯節、宗田節、宮城産味噌(宮城県産・白色甘口)、大分産味噌(大分県産・淡色甘口)	うるめ煮干し、らうす昆布、★飲用牛乳 精白米ゆめぴりか(北海道)、じゃがいもでん粉、上白糖、じゃがいも、白板こんにゃく	にんじん しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい、根深ねぎ、だし用しいたけ	612 kcal 28.8 g 17.2 g 1.8 g
23月		カリカリ梅ごはん (新潟県産みずほの輝き)	なすのはさみ揚げ にらと玉ねぎと油揚げの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、信州こし味噌)	★大豆ミート、豚もも、油揚げ、ごまさば本枯節、信州こし味噌(長野県産・淡色甘口)	うるめ煮干し、らうす昆布、★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、じゃがいもでん粉、薄力粉、ソフトパン粉	にんじん、にら カリカリ梅、なす、しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、だし用しいたけ	671 kcal 23.9 g 24.7 g 2.5 g
24月		鯛飯 (新潟県産みずほの輝き)	五目卵焼き 竹の子入り鯛の潮汁 (鯛・昆布・椎茸だし)	★愛南町産まだい、鶏むね、★たまご、★絹ごし豆腐	らうす昆布、わかめ、★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、上白糖、手まり麩	にんじん しょうが、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、だし用しいたけ、たけのこ、根深ねぎ	584 kcal 27.6 g 17.9 g 2.5 g
25月		豚の生姜焼き 混ぜご飯 (新潟県産みずほの輝き)	小松菜と卵のスープ (鶏がら・野菜だし) 冷凍みかん	豚もも、★たまご、鶏がら	★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、じゃがいもでん粉	トマト、こまつな しょうが、ぶなしめじ、冷凍みかん	588 kcal 25.2 g 17.7 g 2.2 g
26月		二色おにぎり 【わかめ・菜飯】 (富山県産天たかく)	鯖の山椒焼き 味噌けんちん汁 (さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし、長崎産味噌・大分産味噌)	★さば、鶏むね、★絹ごし豆腐、ごまさば本枯節、宗田節、長崎産味噌(長崎県産・淡褐色甘口)、大分産味噌(大分県産・淡色甘口)	わかめごはんの素、焼きのり、うるめ煮干し、らうす昆布、★飲用牛乳 精白米天たかく(富山)、じゃがいも、白板こんにゃく	にんじん しょうが、ごぼう、だいこん、根深ねぎ、だし用しいたけ	630 kcal 25.0 g 23.5 g 2.6 g
29月		中華ご飯	ジャンボ揚げ餃子 中華風コーンスープ (鶏がら・野菜だし)	豚もも、豚もも、★大豆ミート、★たまご、鶏がら	わかめ、★飲用牛乳 無洗米みずほの輝き(新潟)、ぎょうざの皮、じゃがいもでん粉	にんじん、にら たけのこ、干しいたけ、グリーンピース、キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、クリームコーン	640 kcal 24.1 g 23.5 g 2.6 g
30月		ゆかりごはん (富山県産天たかく)	鶏肉のから揚げ キャベツとさつま揚げの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、練馬産味噌)	鶏むね、トピオウ入りさつま揚げ、ごまさば本枯節、練馬産味噌(練馬区産・淡色甘口)	うるめ煮干し、らうす昆布、★飲用牛乳 精白米天たかく(富山)、上白糖、じゃがいもでん粉	にんじん しょうが、ぶなしめじ、キャベツ、だし用しいたけ	589 kcal 29.7 g 17.2 g 2.4 g

*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。



平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	カルシウム	ナトリウム
		620kcal	15.30%	27.0%	86g	301g	875mg
		マグネシウム	鉄	レチノール活性分量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
		88mg	2.0mg	187μg	0.38mg	0.50mg	26mg
		食物繊維総量	食塩相当量				
		3.5g	2.2g				

保護者の皆様へ

6月1日(月)から、学校再開となりました。学校給食につきましても、学校の段階的な再開に合わせた形での実施になります。

当面の給食につきましても、慣らし期間となるため、個別に弁当容器に盛り付けたり、品数や食器数を減らしたりなどの簡易給食での提供となります。

なお、簡易給食は、通常の給食と異なり、栄養・献立面より感染症の感染防止を重点に置いております。学校給食摂取基準を満たしたものではありませんことをご理解ください。