

6月の給食予定献立表

令和6年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		568 kcal	519 kcal	391 kcal
	回鍋肉		豚肉,赤みそ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,ねぎ, にんじん,キャベツ,ピーマン	26.8 g	22.3 g	20.5 g
	ツナと野菜の中華和え		ツナ	米ぬか油,ごま油,三温糖	チンゲン菜,もやし,にんじん,にん にく	16.6 g	18.1 g	10.2 g
	豆腐のスープ		木綿豆腐	ごま油	ねぎ,白菜	2.4 g	2.6 g	1.8 g
4火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		632 kcal	478 kcal	439 kcal
	揚げ鶏と野菜の煮物[鶏肉と野菜の煮物]		鶏肉,生揚げ	片栗粉,米油,じゃがいも,三温糖	にんじん	29.7 g	23.5 g	21.5 g
	しらす和え		しらす		こまつな,キャベツ,にんじん	18.7 g	11.3 g	10.8 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ		キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ	3.0 g	2.9 g	2.5 g
5水	きのこのスパゲティ[きのこのソース軟麺/麺粥]	○	ベーコン,鶏肉	スパゲッティ,オリーブ油,片栗粉	にんにく,玉ねぎ,しめじ,しいたけ, エリンギ,パセリ	553 kcal	531 kcal	436 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし, 玉ねぎ	26.0 g	24.7 g	19.6 g
	野菜スープ			じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,セロリー	15.1 g	14.1 g	12.6 g
	果物(小玉すいか)				すいか	2.9 g	2.7 g	3.5 g
6木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		562 kcal	490 kcal	380 kcal
	松風焼き[松風蒸し]		鶏肉,白みそ	米ぬか油,三温糖,パン粉,白いり ごま,片栗粉	玉ねぎ,しょうが	26.8 g	25.8 g	22.6 g
	おひたし		かつお節		こまつな,キャベツ,にんじん	16.8 g	13.3 g	9.8 g
	すまし汁		油揚げ		ほうれん草,大根	2.3 g	2.6 g	1.8 g
7金	パンPKパン[パンPK軟パン/パン粥]	○		パンPKパン		587 kcal	683 kcal	537 kcal
	チキントマトシチュー		鶏肉	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄 力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロ リー,しめじ,トマト缶	24.0 g	28.1 g	23.3 g
	かぶのサラダ			米ぬか油,白いりごま	かぶ,きゅうり,とうもろこし	20.5 g	22.8 g	18.2 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,パインアップル(缶詰), りんご缶,レモン	2.4 g	2.9 g	1.9 g
10月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		545 kcal	484 kcal	404 kcal
	魚の梅みそ焼き[魚の梅みそ蒸し]		さば,赤みそ	白いりごま,片栗粉	しそ,梅肉	27.1 g	24.9 g	20.3 g
	おかか和え		かつお節		キャベツ,きゅうり,もやし,にんじ ん	17.3 g	14.1 g	12.2 g
	すまし汁		油揚げ		ほうれん草,えのきたけ	2.1 g	2.2 g	1.8 g
11火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		610 kcal	478 kcal	456 kcal
	えびと豆腐のチリソース		えび,押し豆腐	片栗粉,米油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,しいたけ,ねぎ, グリーンピース	29.7 g	26.4 g	25.4 g
	しらす入りサラダ		しらす	三温糖,ごま油,白いりごま	こまつな,にんじん,キャベツ,とう もろこし	18.3 g	11.7 g	10.9 g
	もやしスープ[大根のスープ]				葉ねぎ,玉ねぎ,もやし	2.3 g	1.9 g	1.7 g
12水	あしたばパン[あしたば軟パン/パン粥]	○		あしたばパン		571 kcal	574 kcal	557 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,鶏卵,生クリーム,チー ズ	オリーブ油,じゃがいも,片栗粉	玉ねぎ,にんじん	28.4 g	27.6 g	25.7 g
	ツナと豆のサラダ		ツナ,大豆	米ぬか油	えだまめ,キャベツ,赤パプリカ	26.0 g	26.4 g	24.7 g
	野菜スープ				にんじん,玉ねぎ,こまつな	3.2 g	3.3 g	2.9 g
13木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		595 kcal	535 kcal	470 kcal
	さわらのごまだれ焼き[さわらのごまだれ蒸し]		さわら	三温糖,白練りごま,白いりごま, 片栗粉		28.9 g	26.6 g	22.2 g
	野菜の含め煮			じゃがいも,こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,しいたけ,さやい んげん	17.9 g	16.1 g	14.4 g
	かきたま汁		鶏卵	片栗粉	にんじん,玉ねぎ,こまつな	2.1 g	2.3 g	2.2 g
14金	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力 粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロ リー,赤パプリカ	634 kcal	587 kcal	494 kcal
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	大根,きゅうり,えだまめ	28.6 g	23.0 g	21.7 g
	ジュリエンスープ				キャベツ,セロリー,にんじん,玉ね ぎ	18.5 g	21.2 g	14.5 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	2.4 g	2.7 g	2.2 g
17月	ビビンバ	○	豚肉	精白米,米粒麦,三温糖,米ぬか 油,ごま油,白いりごま	にんじん,もやし,こまつな,にん にく,しょうが	554 kcal	509 kcal	444 kcal
	春雨スープ			春雨,片栗粉,ごま油	白菜,にんじん,ねぎ	22.9 g	20.3 g	19.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	パインアップル(缶詰),みかん缶, りんご缶	13.3 g	16.1 g	11.4 g
						2.0 g	1.6 g	1.5 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		536 kcal	494 kcal	415 kcal
	鶏肉の照り焼き[鶏肉の照り蒸し]		鶏肉	片栗粉	しょうが	27.6 g	25.3 g	22.4 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	もやし,にんじん,こまつな	14.3 g	13.1 g	11.1 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ,生揚げ	じゃがいも	玉ねぎ	2.2 g	2.6 g	2.3 g
19 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		576 kcal	506 kcal	424 kcal
	さばのみそ煮		さば,赤みそ	三温糖,片栗粉	しょうが	26.9 g	24.6 g	20.4 g
	わかめの酢の物		生わかめ	三温糖	キャベツ,きゅうり	17.7 g	14.3 g	12.1 g
	けんちん汁		木綿豆腐	米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	ごぼう,にんじん,大根	2.4 g	2.6 g	2.1 g
20 木	ミートソーススパゲティ[ミートソース軟麺/麺粥]	○	豚肉	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,トマト缶,グリーンピース	631 kcal	577 kcal	482 kcal
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	26.3 g	26.7 g	24.3 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	22.2 g	19.2 g	14.2 g
	果物(メロン)				メロン	2.8 g	2.8 g	3.5 g
21 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		629 kcal	510 kcal	400 kcal
	和風ハンバーグおろしソース		豚肉,鶏肉,牛乳,鶏卵	パン粉,米ぬか油,片栗粉	玉ねぎ,しょうが,大根	28.2 g	24.9 g	22.2 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん	21.8 g	15.9 g	10.8 g
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		キャベツ,玉ねぎ	2.8 g	2.6 g	2.2 g
24 月	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		552 kcal	557 kcal	439 kcal
	魚のカレーパン粉焼き[魚のカレー風味蒸し]		あじ	パン粉,パン粉,オリーブ油		28.2 g	30.3 g	24.8 g
	アスパラサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,とうもろこし	24.6 g	17.7 g	16.1 g
	ミネストローネ		ベーコン	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,トマト缶,パセリ	2.8 g	3.0 g	2.3 g
25 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		574 kcal	465 kcal	414 kcal
	千草焼き[千草蒸し]		押し豆腐,鶏卵,鶏肉	三温糖,米ぬか油,片栗粉	ねぎ,にんじん,しいたけ	24.7 g	22.0 g	17.9 g
	ひじきのサラダ		ひじき	三温糖,白いりごま	こまつな,にんじん,もやし	19.1 g	14.1 g	12.7 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		大根,えのきたけ	2.4 g	2.6 g	2.3 g
26 水	焼きそば[あんかけ軟麺/麺粥]	○	豚肉	米ぬか油,蒸し中華めん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,ピーマン	627 kcal	484 kcal	427 kcal
	切り干し大根のナムル[大根のナムル]			三温糖,ごま油,白いりごま	切干大根,こまつな,にんじん,にんにく	19.3 g	24.5 g	22.1 g
	わかめのスープ		木綿豆腐,生わかめ		ねぎ,えのきたけ	18.8 g	9.4 g	9.5 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	3.7 g	2.6 g	3.1 g
27 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		566 kcal	496 kcal	426 kcal
	魚の生姜焼き[魚の生姜蒸し]		さわら	三温糖,片栗粉	しょうが	32.2 g	26.1 g	21.8 g
	高野豆腐の煮物		高野豆腐	こんにゃく,三温糖	にんじん,しいたけ,たけのこ,さやいんげん	17.3 g	15.0 g	13.2 g
	沢煮椀		豚肉		大根,にんじん,こまつな	2.3 g	2.3 g	2.0 g
28 金	ハヤシライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	630 kcal	539 kcal	475 kcal
	鉄骨サラダ		ひじき,しらす,チーズ	上白糖	切干大根,こまつな,にんじん,レモン	27.3 g	23.6 g	23.8 g
	野菜スープ				にんじん,玉ねぎ,キャベツ	18.2 g	16.2 g	12.6 g
						3.2 g	3.0 g	2.5 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、

A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。

※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例) くず粉、介護食用寒天 等