

# 6月のこんだて

令和3年度練馬区立豊玉東小学校

実施日	曜	こんだてめい	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
1	火	たけのこごはん 魚の照り焼き 野菜の磯和え 野菜焼 牛乳	油揚げ 牛乳 めばるのり 豚肉 厚揚げ		米 砂糖 片栗粉 ごま油		たけのこ 生姜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	607	18.5	
2	水	衣笠丼 ゆかり和え みそ汁 牛乳	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ		米 大麦 砂糖		たまねぎ わけぎ キャベツ 小松菜	588	16.4	
3	木	ガーリックライス ハムサラダ 豆乳コーンチャウダー 牛乳	豚肉 牛肉 牛乳 ハム ベーコン 豆乳		米 麦 油 米粉		にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ たまねぎ レモン にんじん コーン マッシュルーム 枝豆	646	13.3	
4	金	米粉パン レバーとポテトのマリアナ揚げ コールスローサラダ レンズ豆のスープ 牛乳	牛乳 豚レバー 豆乳 ベーコン レンズ豆		米粉パン じゃが芋 片栗粉 米粉 砂糖 アーモンド 油 オリーブ油		生姜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー にんにく 大根 パセリ	658	17.8	
7	月	チキンライス ごぼうチップサラダ イタリアン卵スープ 牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン 粉チーズ 卵		米 麦 油 砂糖 オリーブ油 パン粉		トマトジュース にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう セロリー りんご 小松菜 にんじん	655	15.4	
8	火	ねりまスパゲティ 冷しゃぶサラダ あしたばケーキ 牛乳	まぐろのり 牛乳 豚肉 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま油 バター 小麦粉		大根 たまねぎ レモン にんじん もやし きゅうり あしたば	686	14.9	
9	水	★練馬区一斉キャベツの日★ 練馬キャベツのホイコーロー丼 キムチスープ フィッシュアーモンド 牛乳	牛乳 豚肉 みそ いりこ		米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド		生姜 にんにく にんじん たまねぎ キムチ(70%・27品不使用) もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ	639	18.5	
10	木	麦ごはん 海苔の佃煮 塩肉じゃが 干草和え 牛乳	牛乳 焼きのり 豚肉 油揚げ		米 大麦 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく ごま油		にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	655	15.3	
11	金	★入梅いわし★ いわしのかば焼き丼 野菜の梅おかか和え 豚汁 牛乳	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 片栗粉 米粉 砂糖 ごま油 こんにやく じゃが芋		しょうが もやし にんじん 練り梅 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	642	17.7	
14	月	カラフルピラフ チーズサラダ オニオンスープ 牛乳	ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳 チーズ 鶏肉		米 大麦 油 オリーブ油 砂糖		たまねぎ にんじん 枝豆 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ 小松菜 にんにく りんご	596	14.6	
15	火	ごはん 卵焼き 韓国風春雨炒め もずくスープ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 牛肉 もずく 寒天		米 ごま油 砂糖 油 春雨		たまねぎ ごねぎ にんにく 生姜 キャベツ にんじん 赤ピーマン もやし 大根 ねぎ	611	16.4	
16	水	ぶどうパン グリーンサラダ ミートビーンズ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆		ぶどうパン オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋		キャベツ きゅうり アスパラガス セロリー たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム さやいんげん トマト缶	637	16.9	
17	木	こめっこカレーライス 野菜のねぎソースサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 アガー		米 麦 油 じゃが芋 米粉 砂糖 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ トマト缶 ぶどうジュース	685	14.0	
18	金	キンピラごはん 焼きししゃも 野菜の塩昆布和え みそ汁 牛乳	豚肉 牛乳 ししゃも 塩昆布 油揚げ みそ		米 ごま油 砂糖		ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 しめじ	587	18.2	
21	月	ごはん チーズタッカルビ 茎わかめスープ さくらんぼ 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 わかめ		米 砂糖 油 じゃが芋 ごま油		にんにく 生姜 キャベツ にんじん エリンギ ねぎ さくらんぼ たまねぎ	629	14.8	
22	火	コーンライス 白身魚のグリル オニオンソース添え パセリポテト ミネストローネ 牛乳	牛乳 めばる ベーコン 鶏肉		米 油 砂糖 じゃが芋		コーン 生姜 たまねぎ パセリ にんにく にんじん セロリー トマト缶 キャベツ	623	16.6	
23	水	ジャージャー麺 レタスの中華スープ すいか 牛乳	豚肉 大豆 みそ 牛乳		中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油		きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ たら チンゲンサイ レタス すいか	676	17.3	
24	木	ごはん 家常豆腐 3色塩ナムル 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	619	16.2	
25	金	ライス スパイシーチキン ポテトサラダ ジュリエンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉		米 片栗粉 米粉 油 じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) オリーブ油		にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー 小松菜	654	16.0	
28	月	ごはん 手作りさつま揚げ 野菜の煮びたし みそ汁 牛乳	牛乳 すり身 豆腐 かつお節 わかめ みそ		米 油 小麦粉 砂糖		にんじん ごぼう れんこん 生姜 ごねぎ ねぎ 大根	602	15.0	
29	火	黒砂糖パン 鮭のタルタル焼き 野菜のマリネ じゃがいものポタージュ 牛乳	牛乳 鮭 エパマルク クリーム		黒砂糖パン マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 バター マッシュポテト		レモン たまねぎ キルリス パセリ 大根 赤ピーマン きゅうり にんじん	605	18.5	
30	水	ごはん 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ		米 ごま油 砂糖 油 春雨 片栗粉		赤ピーマン キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんにく にんじん しいたけ ねぎ 生姜 たけのこ	625	16.2	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	633	16.3	29.4	2.3	338	94	2.4	419	0.42	0.57	34	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

5月使用食材産地															
米	青森	鶏肉	鳥取	さば	ノルウェー	万能ねぎ	福岡	にんじん	徳島	じゃが芋	長崎	にんにく	青森	キャベツ	千葉
大豆	北海道	豚肉	埼玉	ししゃも	カナダ	ニラ	群馬	スナップエンドウ	茨城	ピーマン	茨城	セロリー	静岡	キャベツ	東京(練馬)
バター	北海道	牛肉	群馬	じゃこ	兵庫	豆もやし	栃木	えのき	長野	玉ねぎ	北海道	小松菜	東京	メロン	熊本