

6月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
			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食あたり (kcal)	(%)	
1	木	○	ごはん 和風ハンバーグおろしソース ミックスベジタブル 海草のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 あおさ みそ わかめ	米 片栗粉 砂糖 油 ジャが芋	たまねぎ 大根 さやいんげん パセリ にんじん	646	16.9		
2	金	●	ポークカレーライス 野菜と海苔のサラダ 型抜きチーズ	豚肉 ヨーグルト のり チーズ	米 油 ジャが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖 ごま油 バター はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	654	15.5		
5	月	○	★歯と口の健康週間★ ごはん いかのねぎ塩焼き じゃがいものソース炒め 坦々スープ	牛乳 いか 豚肉	米 ごま油 ジャが芋 油 春雨 ごま 砂糖	生姜 にんにく ねぎ ビーマン コーン たまねぎ もやし チンゲンサイ	570	18.4		
6	火	○	★歯と口の健康週間★ ごはん 焼きししゃも 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 厚揚げ みそ	米 油 砂糖	切干大根 にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ	571	17.9		
7	水	○	★練馬区一斉キャベツの日★ 練馬のキャベツたっぷりホイコーロー丼 ビーフンスープ 青のり大豆いりこスナック	豚肉 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 青のり 大豆	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米粉 ビーフン	生姜 にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ	635	18.4		
8	木	○	★歯と口の健康週間★ 発芽玄米ごはん 紫蘇風味ひじきふりかけ 塩肉豆腐 こまつなとじゃこの炒め煮	牛乳 ひじき 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	発芽玄米 米 砂糖 ごま油 ごんにやく ごま油	生姜 にんじん たまねぎ なら 小松菜	581	19.1		
9	金	○	★入梅いわし★ いわしのかば焼き 豚汁 メロン	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 もち麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごんにやく ジャが芋 ごま	しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ メロン	597	18.4		
12	月	○	麦ごはん 豚肉の甘みそかけ 野菜のおかか和え 豆腐とかまぼこのすまし汁	牛乳 豚肉 みそ かつお節 豆腐 かまぼこ	米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん みつば 大根	606	18.3		
13	火	○	ココアパン 白身魚のグリルオニオンソース添え スパイシービーンズポテト レタススープ	牛乳 めばる 大豆 豚肉	ココアパン 砂糖 油 ジャが芋 片栗粉 オリーブ油 米粉	生姜 たまねぎ にんじん レタス ビーマン	548	20.2		
14	水	○	ごはん チースタッカルビ 荳わかめスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 わかめ	米 砂糖 油 ジャが芋 トッポギ ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ エリンギ もやし ねぎ キャベツ	612	16.8		
15	木	○	新しょうがごはん かつおの照り焼き 野菜のにんにく炒め みそ汁	豚肉 牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん もやし 小松菜 かぼちゃ ねぎ たまねぎ	566	21.2		
16	金	○	ごはん 鶏のごまつけ焼き じゃがいもとピーマンのおかか炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	米 ごま油 ジャが芋	生姜 にんじん ビーマン もやし ねぎ エリンギ	575	17.3		
19	月	○	★食育の日 練馬の給食★ もち麦ごはん マーボーだいこん わかめとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 もち麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし コーン	589	15.2		
20	火	○	★豊玉第二中学校連携献立★ 麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ みかん	625	17.0		
21	水	○	ツナトースト スイートピクルス チリコンカン	まぐろ ヨーグルト 牛乳 大豆 レンズ豆 豚肉	無塩パン 油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく セロリー トマト りんご にんじん	600	18.5		
22	木	○	ごはん さばの文化干し 和風サラダ みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ジャが芋	もやし きゅうり にんじん ゆず 小松菜 たまねぎ	617	16.0		
23	金	○	チキンライス キャベツのキッシュ グリル じゃがいものポターージュ さくらんぼ	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 チーズ いんげん豆 エビミルク 生クリーム	米 もち麦 油 バター マッシュポテト	トマト にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ さくらんぼ	650	15.4		
26	月	○	ごはん ニラ入り卵焼き 野菜の浅漬 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん なら キャベツ 生姜 かぼちゃ 小松菜 きゅうり	581	17.4		
27	火	○	みそ豚丼 チーズいもち 野菜のすまし汁	豚肉 みそ 牛乳 おから チーズ 油揚げ	米 もち麦 油 砂糖 ジャが芋 ごんにやく 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ なら にんじん 大根 ねぎ 小松菜	636	17.3		
28	水	○	ソース焼きそば わかめと豆腐のスープ フルーツ牛乳寒天	豚肉 かつお節 青のり 牛乳 豆腐 わかめ 寒天 コンデンスミルク	中華めん 油 ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ みかん 缶 桃 佐 桃 佐 バインアップル 缶 りんご 缶	543	18.9		
29	木	○	麦ごはん あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 あじ みそ 鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 ごま ごま油 ごんにやく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ 小松菜 大根	585	19.3		
30	金	○	ごはん 揚げ鶏の柚子しょうゆかけ 野菜の梅昆布和え みそ汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 かつお節 豆腐 みそ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	ゆず キャベツ きゅうり 練り梅 にんじん 小松菜 たまねぎ	573	18.9		

※食材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 ●はコーヒ-牛乳

5月使用食材の主な産地													
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手	大豆	北海道	豚肉	岩手	鶏卵	青森	えび	インド	にんじん	徳島	わけぎ	埼玉
バター	北海道	レンズ豆	アメリカ		秋田	鶏肉	鳥取	ししゃも	ノルウェー	小松菜	東京	たまねぎ	佐賀
												セロリ	静岡
												もやし	栃木