平成25年度

6月　献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき：血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	エネルギー	蛋白質
3	月		振替休業日					
4	火	○	大豆入りドライカレー コーンサラダ　くだもの	牛乳 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 バター 米油	ピーマン 人参 玉葱 キャベツ きゅうり くだもの	696	23.2
5	水	○	かきあげ丼 きゅうりの浅漬け　あられ麩のすまし汁	牛乳 いか たまご かつお削り さくら えび こんぶ	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 麩 ごま 油	人参 ほうれんそう 玉葱 きゅうり えのきたけ	638	25.2
6	木	○	ミルクパン　魚の香草焼き ミニトマト　ABCスープ	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	ミルクパン パン粉 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 米油	ミニトマト 人参 ほうれんそう 玉葱	615	28.8
7	金	○	ビビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 白ごま	人参 ほうれんそう ぜんまい もやし はくさい ねぎ	666	26.5
10	月	○	梅わかごはん　ぎせい豆腐 即席漬け　はんぺんのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご かつお削り みそ はんぺん わかめ	精白米 三温糖 米油	人参 こまつな 梅干し たけのこ 椎茸 キャベツ きゅうり	604	27.5
11	火	○	なかにしうどん 真珠団子	牛乳 鶏肉 竹輪 豚肉 たまご	うどん パン粉 もち米 白ごま ごま油	きょうな 椎茸 キャベツ もやし ねぎ	599	29.8
12	水	○	マーボーなす丼 白菜スープ　あじさいゼリー	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ベーコン アガー 寒天	精白米 きび 三温糖 上白糖 米油	人参 たけのこ 椎茸 ねぎ なす はくさい グレープジュース	605	20.0
13	木	○	ジャンバラヤ　きゃべつとツナのソテー 青梗菜と卵のスープ	牛乳 鶏肉 えび ウィンナー まぐろ缶 たまご わかめ	精白米 バター 米油	人参 ピーマン ほうれんそう 青梗菜 玉葱 キャベツ ねぎ	607	22.8
14	金	○	大豆入りひじきごはん　鯵の塩焼き ごまあえ　いなか汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお削り 大豆 鯵 みそ ひじき	精白米 三温糖 こんにゃく 米油 白ごま	人参 ほうれんそう こまつな キャベツ ごぼう だいこん	613	28.9
17	月	○	きびごはん　生揚げの肉みそかけ 野沢菜のふりかけ　野菜たっぷりみそ汁	牛乳 生揚げ 豚肉 かつお削り 油揚げ みそ	精白米 きび 三温糖 米油 ごま油 白ごま	野沢菜漬 人参 こまつな 玉葱 キャベツ もやし	626	26.2
18	火	○	ピザトースト ほたてのチャウダー　くだもの	牛乳 ベーコン ハム ほたて チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 米油 バター	ピーマン トマト 人参 玉葱 くだもの	665	27.7
19	水	○	チャーハン　いかのチリソース 春雨スープ	牛乳 ハム たまご いか ベーコン 豚肉 豆腐	精白米 三温糖 はるさめ 米油 ごま油	人参 ねぎ レタス はくさい キャベツ	605	27.8
20	木	○	麦ごはん　じゃがいものカレー煮 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 揚げボール	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 米油 マヨネーズ	人参 玉葱 切干しだいこん キャベツ	632	19.9
21	金	○	パプリカライスクリームソースかけ マスタードドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	精白米 小麦粉 三温糖 バター 米油	人参 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	628	21.8
24	月	○	人参ごはん　洋風肉じゃが もやしのソテー	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ 豚肉 ハム	精白米 じゃがいも 米油 白ごま	人参 玉葱 もやし	620	22.2
25	火	○	あじさいごはん　鯖の文化干し のっぺい汁　空豆	牛乳 黒豆 鯖 かつお削り 豚肉 こんぶ	精白米 もち米 さといも こんにゃく 竹輪ふ	人参 さやいんげん 梅干し だいこん そらまめ	686	27.9
26	水	○	麦ごはん　ささみフライ ボイルきゃべつ　レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン レンズまめ	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 米油	人参 ほうれんそう キャベツ 玉葱	618	19.2
27	木	○	食パン　スペイン風オムレツ 手作りりんごジャム　リボンマカロニスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー たまご 鶏肉	食パン 上白糖 じゃがいも マカロニ バター 米油	人参 ほうれんそう りんご 玉葱	677	26.6
28	金	○	スパゲティ和風ソース フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	スパゲティ 粉糖 オリーブ油 米油	玉葱 ほんしめじ えのきたけ みかん パイン 黄桃	629	23.3

※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。

一人当たり平均栄養摂取量（児童8～9歳の場合）

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月分平均	633	25.0	20.9	336	2.3	260	0.38	0.55	31	4.5	2.9
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満