

平成28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	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	○	きびごはん 炒り豆腐 大根の味噌汁	牛乳 豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ かつお節	白米 こんにやく 砂糖 米油	人参 ほうれん草 たけのこ 大根 ねぎ	680 31
2	木	○	メキシカンライス ワンタンスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	白米 ワンタンの皮 米油 有塩バター	人参 玉ねぎ ホール コーン グリンピース 白菜 もやし ねぎ	582 20.4
3	金	○	わかめごはん 真珠団子 のっぺい汁	牛乳 豚肉 卵 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	白米 もち米 里芋 こ んにやく ちくわぶ 白ごま ごま油	人参 小松菜 さやい んげん 椎茸 ねぎ 大根	656 26.2
6	月	○	チンジャオロース丼 にらたまスープ 空豆	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	白米 米粒麦 三温糖 でんぷん 米油	ピーマン 人参 ニラ 生姜 ねぎ たけのこ	606 23.8
7	火	○	きつねうどん かき揚げ 果物	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ イカ 卵 エビ かつお節	三温糖 細うどん さつまいも 小麦粉	人参 小松菜 青ピー マン ねぎ 玉葱 果物	587 26.8
8	水	○	麦ごはん 肉豆腐 もやしのゴマサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	白米 米粒麦 しらた き 焼きふ 三温糖 米油 白ごま	人参 玉葱 グリンピー ス もやし きゅうり	593 27.1
9	木	○	あじさいごはん ほっけ開き焼き わかめサラダ 畑の味噌汁	牛乳 黒豆 ほっけ わかめ	白米 もち米 三温糖 じゃがいも さつまいも 白ごま 米油	三つ葉 人参 小松菜 梅 キャベツ キュウリ ごぼう 大根	589 27
10	金	○	麦ごはん 芙蓉はい 彩りサラダ キャベツとハムのスープ	牛乳 かまぼこ 卵 ロースハム	白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 米油 ごま 油	人参 玉ねぎ たけの こ 葱 ブロッコリー カリフラワー キャベツ	652 28.2
13	月	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋の金平煮 沢煮椀	牛乳 鮭 みそ 豚肉	白米 米粒麦 三温糖 こんにやく じゃがいも バター 白ごま	青ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 もやし ごぼう 大根 葱	665 28.1
14	火	○	豚バラ高菜ごはん ビーフンソテー もやしのスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 えび イ カ	白米 大豆 ビーフン	人参 キャベツ ねぎ もやし にら	634 22
15	水	○	きびごはん 生揚げの味噌炒め 塩こんぶあえ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 塩昆布	白米 きび 三温糖 く ず粉 米油 ごま油	人参 玉葱 たけの こ 葱 キャベツ きゅ うり	634 25.9
16	木	○	えびピラフ リボンマカロニスープ	牛乳 エビ 鶏肉 ベーコン	白米 リボンマカロニ じゃがいも バター 米油	人参 玉葱 グリンピー ス マッシュルーム	580 21.9
17	金	○	ウインナーロール パミセリスープ きゃべつのマリネ	牛乳 卵 ウインナー ベーコン	強力粉 砂糖 じゃが いも パミセリ バター 米油	青ピーマン 玉ねぎ ホールコーン キャベ ツ キュウリ リンゴ	668 23.5
20	月	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 ゆかりあえ	牛乳 豚肉 生揚げ イカ	白米 米粒麦 じゃが いも 砂糖 板こんに やく 米油	人参 ゆかり 玉ねぎ 大根 白菜	593 25
21	火	○	ポテサラサンド イタリアンスープ 果物	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	食パン じゃがいも パン粉 マヨネーズ 米油	人参 小松菜 玉ねぎ ホールコーン 果物	618 22.3
22	水	○	豆わかごはん 生揚げの吹き寄せ 野菜のからしあえ	牛乳 大豆 鶏肉 生揚げ わかめ	白米 板こんにやく 砂 糖 白ごま 米油	人参 さやいんげん 小松菜 たけのこ きゅ うり	630 25.2
23	木	○	カレーライス じゃこサラダ	牛乳 豚肉 生クリー ム わかめ ちりめん じゃこ	白米 米粒麦 じゃが いも 小麦粉 砂糖 米油 バター 白ごま	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ホールコーン	653 20.7
24	金	○	五目あんかけそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 イカ エビ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 砂糖 くず 粉 米油 ごま油	人参 青梗菜 たけの こ 玉ねぎ 白菜 ミカ ン・パイナップル 黄桃	629 27.1
27	月	○	麦ごはん 家常豆腐 ごま和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	白米 米粒麦 三温糖 上白糖 米油 ごま	人参 小松菜 たけの こ キャベツ 葱 もや し	632 26.3
28	火	○	大豆入りひじきごはん 魚の西京焼き もやしの塩ナムル けんちん汁	鶏肉 油揚げ 大豆 さわら 味噌 豆腐 ひじき	白米 こんにやく 三温 糖 さといも 米油	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 葱	649 30.5
29	水	○	黒砂糖パン スペイン風オムレツ 野菜スープ	牛乳 ベーコン ウィンナー 卵 豚肉	黒砂糖パン じゃがい も バター	人参 パセリ 玉ねぎ レタス キャベツ	582 24.8
30	木	○	きびごはん いかのサラサ揚げ 華風きゅうり 具だくさん味噌汁	牛乳 イカ 油揚げ みそ	白米 きび 砂糖 こんにやく じゃがいも 白ごま 米油	人参 きゅうり ごぼ う 玉ねぎ 大根 葱	613 27.6

※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	624	25.5	19.9	358	2.5	280	0.39	0.53	28	4.4	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満