

6がつ こんだてひょう

平成24年度

練馬区立中村西小学校

日曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		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		
1 金	牛乳 大豆入りドライカレー コーンサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 有塩バター 米サラダ油	青ピーマン にんにく にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり ホールコーン	677	22.8
2 土	運動会					
4 月	振替休業日					
5 火	牛乳 二色サンド クリーム煮 カルピスゼリー	牛乳 粉チーズ 生クリーム ア ガー カルピス 鶏肉	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米サラダ油 有塩バ ター	にんにく アスパラガス いちご ジャム 玉葱 マッシュルーム セ ロリー ホールコーン	694	22.3
6 水	牛乳 スパゲティナポリタン ペイザンヌスープ コーンポテト	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	三温糖 スパゲティ じゃがい も 米サラダ油 有塩バター	にんにく 青ピーマン パセリ 玉 葱 マッシュルーム にんにく セ ロリー かぶ ホールコーン	615	26.3
7 木	牛乳 麦ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 わかめスープ 即席漬け	牛乳 わかめ 鶏肉 海老 赤みそ 絹ごし豆腐 豚肉	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶ ん 米サラダ油 白ごま	にんにく しょうが にんにく た けのこ 玉葱 はくさい 干し椎茸 グリーンピース たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	600	27.4
8 金	牛乳 豆わかごはん 魚の韓国風焼き みそ汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 炊き込みわかめ こんぶ 大豆 鯖切り身 かつお削り 赤 みそ 白みそ	精白米 三温糖 じゃがいも 白 ごま ごま油	にんにく にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ もやし	647	28.1
11 月	牛乳 ダイステーズパン 真珠団子 パンサンスー ミントマト	牛乳 豚ひき肉 たまご ロース ハム	パン粉 もち米 はるさめ 三温 糖 ごま油 白ごま	にんにく ミントマト 干し椎茸 ねぎ しょうが キャベツ きゅう り もやし	624	28.9
12 火	牛乳 えびピラフ ミネストローネスープ コールスローサラダ	牛乳 生クリーム むきえび(冷) ベーコン いんげんまめ(乾)	精白米 じゃがいも 三温糖 マ カロニ 有塩バター 米サラダ油 なたね油	にんにく トマト水煮ダイス 伍 トマトジュース パセリ 青ピー マン 玉葱 ホールコーン 伍結 グリーンピース にんにく キャベツ	644	21.0
13 水	牛乳 あじさいごはん ぎせい豆腐 大根のみそ汁 そらまめ	牛乳 こんぶ 黒豆 鶏ひき肉 押 し豆腐 たまご かつお削り 油 揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 三温糖 でんぶ ん 米サラダ油	みつば にんにく 梅干し たけの こ 干し椎茸 ねぎ グリーンピー ス だいこん そらまめ	627	28.8
14 木	牛乳 麦ごはん 生揚げの味噌炒め いすくず汁 きゅうりの浅漬け	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ かつ お削り 木綿豆腐 かまぼこ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶ ん 米サラダ油 ごま油	にんにく しょうが にんにく 干 し椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ グリーンピース えのきたけ きゅう り	650	28.2
15 金	牛乳 たくあんごはん 鯖の文化干し すまし汁 野菜チップス	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ 鯖の文化干し かつお削り	精白米 米粒麦 三温糖 さつま いも あられ麩 米サラダ油 白 ごま 揚げ油	にんにく ほうれんそう たくあ ん干し ごぼう れんこん えのき たけ	667	24.7
18 月	牛乳 親子丼 ほうれんそうのみそ汁 野菜のしょうがあえ	牛乳 こんぶ かつお削り 鶏肉 かまぼこ たまご 赤みそ 白み そ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃが いも	にんにく ほうれんそう 玉葱 干 し椎茸 たけのこ グリーンピー ス だいこん ねぎ キャベツ きゅう り しょうが	609	27.3
19 火	牛乳 ビスキュイパン コーンシチュー くだもの	牛乳 生クリーム たまご ベー コン 豚肉	丸パン グラニュー糖 薄力粉 じゃがいも 有塩バター アーモ ンド 米サラダ油	にんにく パセリ 玉葱 セロリー クリームコーン ホールコーン くだもの	636	20.4
20 水	牛乳 麦ごはん マーボーなす ビーフンスープ 華風きゅうり	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 生揚げ ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶ ん ビーフン 米サラダ油 揚げ 油 ごま油 白ごま	にんにく にんにく しょうが た けのこ 干し椎茸 ねぎ なす グリーンピース はくさい キャベツ きゅうり	600	20.1
21 木	牛乳 きびごはん じゃがいものカレー煮 もやしのスープ ふりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり かつお削り 生揚げ	精白米 きび 突こんにやく じゃがいも 三温糖 でんぶ ん 米サラダ油 ごま油 白ごま	にんにく 玉葱 グリーンピー ス もやし ねぎ	634	25.2
22 金	牛乳 豚肉と青梗菜の焼きそば フルーツ白玉	牛乳 寒天缶 豚肉	中華めん 三温糖 でんぶ 上 白糖 白玉粉 米サラダ油 ごま 油	にんにく チンゲンツアイ しょう が にんにく 干し椎茸 たけの こ 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン アップル缶 黄桃缶	641	21.8
25 月	牛乳 麦ごはん 鶏肉のしょうが焼き のっぺい汁 あじさいゼリー	牛乳 こんぶ アガー 粉寒天 鶏 肉 かつお削り 豚肉	精白米 米粒麦 さとも 板こ んにやく 竹輪ふ でんぶ 上 白糖	にんにく さやいんげん 玉葱 しょうが にんにく だいこん グ レープジュース	615	24.5
26 火	牛乳 ミルクパン チーズオムレツ キャベツとハムのスープ イタリアンサラダ	牛乳 生クリーム ダイステーズ 鶏ひき肉 大豆 たまご ロース ハム	ミルクパン 三温糖 米サラダ油 オリーブ油	パセリ にんにく 赤ピーマン 玉 葱 セロリー ホールコーン キャ ベツ 黄ピーマン きゅうり ホー ルコーン	612	28.3
27 水	牛乳 きびごはん 野菜の旨煮 真だくさんみそ汁 のりの佃煮	牛乳 焼きのり 鶏肉 かつお削 り 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 きび 板こんにやく じゃがいも 三温糖 米サラダ油	にんにく さやいんげん ごぼう たけのこ 干し椎茸 玉葱 だいこ ん ねぎ	606	20.1
28 木	牛乳 じゃこごはん 鮭のごまフライ 沢煮椀 野菜のおかかあえ	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 油揚げ 鮭 たまご かつお削り	精白米 しらたき 三温糖 小麦 粉 米サラダ油 揚げ油 黒ごま 白ごま	にんにく こまつな えのきたけ にんにく しょうが りょくどう もやし ホールコーン だいこん ねぎ	605	27.9
29 金	牛乳 きびごはん 家常豆腐 もやしのごまサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ	精白米 きび 三温糖 でんぶ ん 米サラダ油 ごま油 白すりご ま	にんにく にんにく しょうが た けのこ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	641	26.7

※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)

	エネルギー		たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
	Kcal	g					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	632	25.0	20.6	352	2.5	269	0.42	0.56	32	2.7	5.1	
国基準	660	13-28	20	350	3	140-420	0.4	0.5	23	2.5	6.5	

