

6月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜 日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 たんぱく質
				赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのもととなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
1	月	○	ごはん・かつおでんぶ さわらのピカタのつべい汁 野菜のごまあえ	牛乳 さわら、豚肉、油揚げ 花かつお、だし昆布	米 麦、小麦粉、こんにやく さといも、竹輪ふ、 砂糖、マヨネーズ、ごま	にんじん、ほうれん草、 大根、ねぎ、もやし	649 28.7
2	火	○	ピピンパ ロールウインナー あっさりワカメスープ	牛乳 豚肉、油揚げ、ウインナー 卵、昆布、わかめ	米 砂糖、くず粉、ぎょうざの皮 サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれん草 にんにく、しょうが、ぜんまい もやし、ねぎ	658 23.3
3	水	○	焼きカレーパン パミセリスープ・わかさぎのレモン揚げ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ、卵 ベーコン、わかさぎ	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも パミセリ、砂糖 サラダ油、バター	にんじん、パセリ、ピーマン マッシュルーム缶、レモン キャベツ、もやし、玉ねぎ	628 23.7
4	木	○	たくあんごはん 油揚げの肉詰め焼き みそ汁	牛乳 鶏肉、卵、油揚げ、ダイスチーズ ちりめんじゃこ、わかめ、みそ	米、 麦、でんぷん、いりごま、ごま油	大根、たけのこ、玉ねぎ にんにく、ねぎ	628 28.9
5	金	○	コーンピラフ 白身魚のムニエル レモンソース 大豆入りサラダ	牛乳 豚肉、ホキ、大豆	米 小麦粉、砂糖、サラダ油 オリーブ油、ごま油、バター	にんじん、パセリ、玉ねぎ きゅうり、もやし、とうもろこし マッシュルーム、レモン	624 24.8
8	月	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 あじのチーズ風味揚げ みそ汁	牛乳 豚肉、油揚げ、あじ、卵 みそ、粉チーズ、わかめ	米 こんにやく、砂糖、小麦粉 サラダ油	にんじん、しょうが、ごぼう ねぎ、大根	615 28.7
9	火	○	食パン 手作りみかんジャム ヘルシーハンバーグ ライスボールスープ	牛乳 ベーコン、豚肉、鶏肉、粉チーズ 卵、レンズ豆、豆腐	食パン パン粉、砂糖、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 みかん(缶詰)、みかんジュース	653 28.6
10	水	○	中華丼 ワンダンスープ 小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚肉、いか、かまぼこ うずら卵、芽ひじき	米 麦、砂糖、くず粉、でんぷん ワンタンの皮、サラダ油 ごま、ごま油	にんじん、チンゲン菜、しょうが にんにく、干しいたけ たけのこ、玉ねぎ、はくさい 小松菜	657 27.0
11	木	○	スパゲティ カルボナーラ 豆腐のマフィン ごまドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン、ロースハム、卵 豆腐、レンズ豆	スパゲティ 小麦粉、砂糖、すりごま サラダ油、バター	にんじん、ピーマン、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし、マッシュルーム	653 23.8
12	金	○	チキンカレー・福神漬 ミニトマト あじさいゼリー	牛乳 鶏肉、粉寒天 乳酸飲料	米 小麦粉、じゃがいも、砂糖 サラダ油	トマト缶、にんじん、ミニトマト にんにく、しょうが、玉ねぎ きゅうりピクルス、干しぶどう りんご、福神漬、ぶどうジュース	691 20.6
15	月	○	麻婆豆腐丼 コーンスープ もやしの塩ナムル	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 タイメイジャン、鶏肉	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にら、にんじん、小松菜 にんにく、しょうが、玉ねぎ ねぎ、干しいたけ、たけのこ コーン缶、もやし	660 26.6
16	水	○	あわごはん まさご揚げ 大豆入りひじきの煮物・すまし汁	牛乳 鶏肉、卵、豆腐、レンズ豆 油揚げ、ひじき、わかめ さつま揚げ	米 あわ、でんぷん、砂糖 こんにやく、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース えのきたけ、ねぎ	631 25.6
18	木	○	ハニートースト 鮭のパセリパン粉焼き・ごまポテト コーンサラダ	牛乳 さけ、卵、粉チーズ	食パン はちみつ、小麦粉、パン粉 バター、サラダ油、ごま じゃがいも	パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン缶	659 29.6
19	金	○	ごはん 手作りふりかけ いかシューマイ 豆腐のスープ	牛乳 いか、豚肉、レンズまめ 卵、豆腐、ちりめんじゃこ あおのり	米 麦、でんぷん、シウマイの皮 くず粉、ごま油、ごま サラダ油	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ ねぎ、しょうが、たけのこ	622 29.6
22	月	○	中華風茶めし おから珍味だんご 中華風スープ・ナムル	牛乳 おから、豚肉、レンズまめ 卵、鶏肉、豆腐	米 もち米、くず粉、ごま油 ごま	にんじん、チンゲン菜、ねぎ しょうが、ほうれん草、玉ねぎ 干しいたけ、もやし、にんにく	624 23.1
23	火	○	フィッシュパーガー カレードレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 ホキ、鶏肉、ベーコン、卵	パン 小麦粉、パン粉、マーガリン サラダ油	にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、コーン(缶)	662 29.6
24	水	○	和風ピラフ 野菜のみそチーズ焼 かき玉スープ	牛乳 鶏肉、ウインナー、卵 チーズ、ヨーグルト	米 マヨネーズ、じゃがいも 砂糖、バター、サラダ油	にんじん、パセリ、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース	648 22.4
25	木	○	ジャージャー麺 アンニン豆腐	牛乳 豚肉、みそ、豆板醤、粉寒天	中華めん 砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ しょうが、にんにく、しいたけ みかん缶、パイン缶、黄桃缶	633 23.8
26	金	○	ごはん・海苔の佃煮 魚のごまだれ揚げ 野菜のうま煮・すまし汁	牛乳 ホキ、豚肉、わかめ 焼きのり	米 麦、小麦粉、でんぷん、砂糖 くず粉、サラダ油	にんじん、しょうが、たけのこ 干しいたけ、えのきたけ ねぎ	620 23.4
29	月	○	五目ごはん 吉野汁・きびなごのゴマみそからめ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 鶏肉、油揚げ、かまぼこ みそ、きびなご	米 砂糖、でんぷん、こんにやく あらめ、くず粉、じゃがいも 砂糖、サラダ油、ごま	にんじん、ごぼう 干しいたけ、たけのこ ねぎ、玉ねぎ	620 23.4
30	火	○	きんぴらドッグ ペリタリアンシチュー プラム	牛乳 豚肉、鶏肉、粉チーズ 生クリーム	コッペパン 砂糖、じゃがいも、ヌードル 小麦粉、ソフトマーガリン ごま油、サラダ油、バター	にんじん、さやいんげん ほうれん草、ごぼう、玉ねぎ マッシュルーム缶、キャベツ プラム	653 24.2