



# 令和3年 6月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★：アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤：おもに体をつくるもとになる食品	黄：おもにエネルギーのもとになる食品	緑：おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	火	ビーンズカレーピラフ ★サーモンチャウダー あじさいゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆 ★牛乳 ベーコン ★鮭 チーズ クリーム 寒天	米 大麦 バター 米油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 カルピス	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 生姜 コーン ぶどうジュース	645	24.0
2	水	ガーリックフランス チリコンカン ごぼうチップスサラダ	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 金時豆	ソフトフランスパン バター 米油 小麦粉 マカロニ 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ パセリ きゅうり 水菜 キャベツ ごぼう	647	24.5
3	木	★チャーハン ぼうぎょうざ わかめスープ	★卵 焼き豚 なた ★牛乳 豚ひき肉 とり肉 わかめ	米 大麦 米油 ぎょうざの皮 ごま油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース キャベツ たら にんにく 生姜 チンゲンサイ	584	23.6
4	金	こぎつねごはん ★ししゃものいしがきあげ みそドレサラダ いものこじる	豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 ★子持ちししゃも とり肉 みそ	米 大麦 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 ★黒ごま ★白ごま こんにゃく ジャガイモ ごま油	にんじん しめじ 大根 かねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	668	25.9
7	月	バターライス ポークストロガノフ グリーンサラダ	★牛乳 豚肉 クリーム ハム	米 大麦 バター 米油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉	たまねぎ パセリ にんにく 生姜 にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレ チンゲンサイ きゅうり キャベツ りんご	631	19.9
8	火	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ みそふうみにくじゃが やさいのツナあえ	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ まぐろ	米 大麦 ★ごま 米油 砂糖 しらたき ジャガイモ ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 小松菜 キャベツ	613	21.7
9	水	あつあげいり ホイコーローどん ★はるさめサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 ★白すりごま	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	615	22.5
10	木	ねりまスパゲティ ブロッコリーのにんにくソテー ★ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	まぐろ のり ★牛乳 ヨーグルト ★卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉	たまねぎ 大根 あさつき にんにく ブロッコリー にんじん パセリ ブルーベリー	637	23.4
11	金	★いわしのかばやきどん やさいのうめあえ わかめととうふのみそしる	いわし ★牛乳 わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 でん粉 ★ごま	小松菜 白菜 もやし にんじん 梅干し ねぎ	607	24.8
14	月	★ビビンバ ★たまごいりトックスープ	刻み昆布 豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 とり肉 豆腐 ★卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ★白ごま トック	にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ たまねぎ セロリー 大根 水菜	585	22.9
15	火	むぎごはん ★とうふハンバーグおろしソース こまつなのびたし あおさいりみそしる	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 油揚げ みそ あおさ	米 大麦 砂糖 パン粉 米油 ジャガイモ	たまねぎ 生姜 大根 えのきだけ あさつき にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ	623	26.4
16	水	コーンとえだまめピラフ ★さけのこうそうやき ミネストローネ	とり肉 ★牛乳 ★鮭 チーズ ベーコン いんげん豆 大豆	米 米油 バター パン粉 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ コーン 枝豆 にんにく パセリ粉 セロリー キャベツ トマト缶	593	29.7
18	金	しせんみそどうふどん ★しらたまフルーツポンチ	豚肉 みそ 豆腐 ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 白玉粉	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ チンゲンサイ 桃缶 みかん缶 ★バインアップル缶	646	22.9
21	月	ごぼういりドライカレー ★マリネふうサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ ★牛乳 ★いか	米 大麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 オリーブ油	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン	614	22.0
22	火	だいずいりひじきごはん アジフライ とうがのみそしる	ひじき 豚肉 油揚げ 大豆 ★牛乳 あじ とり肉 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん とうが 小松菜 ねぎ	650	30.8
23	水	やさいしょうゆラーメン ★うずらのたまご こまつなのしおナムル	豚肉 なた ★牛乳 ★うずら卵	中華めん ごま油 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ にんじん もやし 小松菜	593	24.9
24	木	むぎごはん てっかみそ じゃがいもとあつあげのもの もやしとこまつなのじゃこサラダ	★牛乳 みそ 大豆 豚ひき肉 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 砂糖 ジャガイモ でん粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 にんにく	594	23.0
25	金	ピザトースト ポトフ ★くだもの(さくらんぼ)	ベーコン チーズ ★牛乳 豚肉 ソーセージ いんげん豆	米油 砂糖 食パン ジャガイモ	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん キャベツ ★さくらんぼ	595	24.5
28	月	むぎごはん のりのつくだに さばのトウハンジャンやき みそけんちんじる	★牛乳 焼きのり さば 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく ジャガイモ	ねぎ 生姜 にんにく ごぼう にんじん 大根 小松菜	596	25.5
29	火	ココアパン ★トマトとチーズのオムレツ パスタスープ	★牛乳 とり肉 豚ひき肉 ★卵 チーズ	ココアパン 米油 ジャガイモ マカロニ バター パン粉	にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 トマト パセリ	599	27.0
30	水	★たかなごはん ★タイピーン ★きびなのからあげ くだもの(メロン)	ベーコン ★牛乳 豚肉 ★えび ★いか かまぼこ ★うずら卵 ★きびなご	米 大麦 ごま油 ★白ごま 米油 春雨 片栗粉	高菜漬 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ 白菜 キャベツ メロン	590	23.6

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※今月の学納金の引き落としは6月30日(水)です。前日までのご入金をよろしくお願いいたします。