

# 6月の献立表

平成24年度 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 エネルギーkcal たんぱく質g
				赤:血や肉をつくる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる	
1	金	○	ごはん おから珍味だんご 卵とじスープ もやしのごまソース 手作りふりかけ	牛乳 生わかめ、ちりめんじゃこ、あ おのり、おから、豚ひき肉、レ ンズまめ、鶏卵、卵	米 米粒麦、もち米、くず粉、上白糖、 ごま油、すりごま、いりごま	にんじん、古根生姜、ねぎ 玉葱、干し椎茸、もやし	618 24.4
4	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 粉チーズ、生わかめ、豚モモ肉、油 揚げ、アジ、卵、赤みそ、白みそ	米 突こんにゃく、上白糖、薄力粉 米サラダ油、揚げ油	にんじん、しょうが、ごぼう 大根、ねぎ、キャベツ	633 28.1
5	火	○	丸パン テリヤキハンバーグ カレーポテト、海藻サラダ	牛乳 カットわかめ、豚ひき肉 赤みそ、鶏卵	丸パン 上白糖、パン粉(生)、米サラダ 油、ごま、ごま油、すりごま	にんじん、古根生姜、ねぎ 玉葱、干し椎茸、きゅうり もやし	622 26.6
6	水	○	ごはん、七彩汁 魚の変わりソース 味付けのり	牛乳 味付けのり、ホキ 油揚げ、赤みそ、白みそ	米 米粒麦、でん粉、薄力粉、上白 糖、さといも、板こんにゃく 揚げ油、米サラダ油	にんじん、玉葱、かんぴょう 大根、ごぼう	634 22.2
7	木	○	ツナトースト ヌードルスープ わかさぎのレモン揚げ	牛乳 ピザ用チーズ、わかさぎ、オイ ルツナ缶、ベーコン、豚モモ肉	食パン じゃがいも、干しうどん、薄力粉 でん粉、上白糖、米サラダ油 マヨネーズ、揚げ油	パセリ、にんじん、玉葱 ホールコーン、にんにく 古根生姜、キャベツ、レモン	601 26.3
8	金	○	チキンカレー ミニトマト、福神漬 あじさいゼリー	牛乳 ゼリーの素、粉寒天、乳酸飲料 鶏もも肉	米 薄力粉、じゃがいも、上白糖 米サラダ油	トマト缶詰、にんじん、ミニマ ト、にんにく、しょうが、玉葱、 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
11	月	○	ごはん 魚のごまだれ揚げ 野菜のうま煮 ホウレン草のごまあえ	牛乳 ホキ	米 米粒麦、薄力粉、でん粉、上白糖、く ず粉、板こんにゃく、じゃがいも、揚 げ油、いりごま、米サラダ油	にんじん、ほうれん草、しよ うが、たけのこ、干し椎茸 もやし	605 22.1
12	火	○	スパゲティ ツナソース 焼きチーズポテト	牛乳 ダイスチーズ、ピザ用チーズ オイルツナ缶	スパゲティ 上白糖、じゃがいも オリーブ油、バター	大根	695 26.8
13	水	○	麻婆豆腐丼 わかめスープ	牛乳 生わかめ、豚ひき肉、赤みそ、 木綿豆腐、豚肉、卵	米 米粒麦、上白糖、くず粉 米サラダ油、ごま油、いりごま	にら、にんじん、にんにく 古根生姜、玉葱、ねぎ、干し 椎茸、たけのこ、しょうが	663 29.9
14	木	○	はつみつレモントースト 鮭のパセリパン粉焼き コーンサラダ ごまポテト	牛乳 粉チーズ、さけ、鶏卵	食パン はちみつ、グラニュー糖、薄力粉 パン粉、上白糖、じゃがいも、バ ター、米サラダ油、すりごま	パセリ、にんじん、レモン キャベツ、きゅうり、ホール コーン	646 29.6
15	金	○	やきとり丼 野菜のみそチーズ焼 すまし汁	牛乳 ピザ用チーズ、ヨーグルト、生わか め、鶏肉モモ、鶏卵、ウィンナー、 白みそ	米 米粒麦、中ざら糖、水あめ、上白 糖、じゃがいも、米サラダ油 マヨネーズ	ピーマン、パセリ、にんじん 玉葱、えのきたけ、ねぎ	640 26.9
18	月	○	ごはん、みそ汁 さばの照り焼き ひじきの炒煮	牛乳 生わかめ、まさば、油揚げ、赤み そ、白みそ、鶏もも肉、さつま揚げ	米 米粒麦、上白糖、でん粉、突こんに ゃく、いりごま、米サラダ油	にんじん、大根、ねぎ、キャ ベツ	622 26.1
19	火	○	ガーリックトースト 豆腐とえびのケチャップ煮 フルーツいっぱいカピゼリー	牛乳 ゼリーの素、乳酸飲料、鶏もも肉、 むきえび、ひよこ豆、木綿豆腐	ソフトフランスパン 上白糖、くず粉、ソフトマーガ リン、米サラダ油、ごま油	にんじん、にんにく、古根生姜、 たけのこ、干し椎茸、玉葱、はく さい、グリーンピース、みかん缶	624 26.3
20	水	○	コーンピラフ タイ風焼き鳥 大豆入りサラダ	牛乳 カットわかめ、豚肉、鶏肉、大 豆	米 上白糖、バター、米サラダ油 いりごま、ごま油	にんじん、マッシュルーム缶 玉葱、ホールコーン、グリーンピー ス、にんにく、きゅうり、もやし	618 24.6
21	木	○	ミルクパン イカフライ マッシュルームソース ベーコンと野菜のスープ パセリポテト	牛乳 いか、卵、ベーコン	食パン 薄力粉、パン粉、ソフトパン粉、じゃが いも、揚げ油、米サラダ油	にんじん、パセリ、玉葱 マッシュルーム缶、キャベツ	651 29.2
22	金	○	キムチチャーハン ツナのワンタン包み揚げ 肉片湯(ローペンタン)	牛乳 ベーコン、鶏卵、オイルツナ缶 豚モモ肉	米 ワンタンの皮、くず粉 米サラダ油、揚げ油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、キム チ、古根生姜、ねぎ、干し椎 茸、はくさい、しょうが	611 23.4
25	月	○	キャロットライス 油揚げの肉詰め焼き みそ汁	牛乳 ダイスチーズ、生わかめ、油揚げ、 鶏ひき肉、鶏卵、赤みそ、白みそ	米 でん粉、ごま油、いりごま	にんじん、たけのこ、玉葱 にんにく、大根、ねぎ、キャベ ツ	620 26.3
26	火	○	ナン カレーポークビーンズ パリパリサラダ	牛乳 生クリーム、豚肉、ウィンナー いんげん豆	ナン じゃがいも、薄力粉、ワンタンの 皮、はちみつ、米サラダ油、バ ター、揚げ油	にんじん、にんにく、しよ うが、玉葱、キャベツ、きゅう り	653 21.9
27	水	○	ごはん さわらのピカタ 野菜のごまあえ 沢煮鮎、かつおでんぶ 炒麺野菜五目あん モロヘイヤ団子	牛乳 さわら、鶏卵、豚肉	米 米粒麦、薄力粉、上白糖 くず粉、マヨネーズ、いりごま ごま油、ごま練り	にんじん、ほうれん草、さや えんどう、もやし、キャベツ 干し椎茸、たけのこ、大根、 えのきたけ	603 28.3
28	木	○	菜めし かき玉汁 ししゃものカレー揚 じゃがいもの甘辛煮	牛乳 ししゃも、鶏肉胸、木綿豆腐 鶏卵	米 むし中華めん 上白糖、くず粉、白玉粉 上新粉、米サラダ油	にんじん、にら、モロヘイヤ粉、 にんにく、しょうが、玉葱、干し 椎茸、たけのこ、ねぎ、はくさい	658 24
29	金	○	菜めし かき玉汁 ししゃものカレー揚 じゃがいもの甘辛煮	牛乳 ししゃも、鶏肉胸、木綿豆腐 鶏卵	米 米粒麦、くず粉、薄力粉、じゃ がいも、上白糖、いりごま、揚 げ油、米サラダ油	菜めしの素、ほうれん草 ねぎ、玉葱	654 25.9

\* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。