

# 6月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
2	火	○	ガーリックトースト ブドウゼリー じゃがいも入りイタリアンスープ	ぎゅうにゅう アガー ベーコン とりこ たまご	食パン じゃがいも バター ひまわりゆ	パセリ にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう ホールコーン缶 ブドウジュース	エネルギー たんぱく質 591 Kcal 22.8 g
3	木	○	むぎごはん ジャンボ揚げ餃子 ひじきの炒め煮 具だくさんの味噌汁	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいず とりこ さつまあげ あぶらあげ かつおぶし みそ	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ こむぎこ ごまあぶら ひまわりゆ	ニラ にんじん キャベツ にんにく たまねぎ しょうが えのきだけ はくさい だいこん	エネルギー たんぱく質 668 Kcal 25.4 g
4	木	○	☆「歯と口の健康週間」献立 ☆ じゃこご飯 のっぺい汁 カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ さきいか だいず	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく ちくわぶ でんぶん さとう	のぎわな にんじん だいこん もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 573 Kcal 22.9 g
5	金	○	あじさいご飯 焼きししゃも きんぴらごぼう みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも くるまめ とりこ とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく ちくわぶ でんぶん さとう ごま ひまわりゆ	いとみつば にんじん うめほし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 630 Kcal 27.0 g
8	月	○	こんぶごはん なめこ汁 昆布ご飯 なめこ汁 えびシュウマイ	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ えび ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう でんぶん しゅうまいのかわ じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが なめこ	エネルギー たんぱく質 622 Kcal 26.4 g
9	火	○	ごはん ちくわぶに てづく ご飯 筑前煮 手作りふりかけ かき玉汁	ぎゅうにゅう しらす あおのり とりこ かつおぶし とうふ たまご	こめ こんにやく さとも さとう でんぶん ひまわりゆ ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 637 Kcal 28.9 g
10	水	○	焼きうどん ポップビーンズ 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく かまぼこ だいず	うどん でんぶん さとう みずあめ ひまわりゆ ごまあぶら	にんじんあお ピーマン たまねぎ キャベツ もやし くだもの パイン缶 もも缶 ミカン缶	エネルギー たんぱく質 638 Kcal 22.9 g
11	木	○	豚キムチ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	こめ さとう でんぶん もち ごま油 ごま	にんじん ニラ にんにく しょうが キムチ たまねぎ ねぎ もやし はくさい ほししいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 589 Kcal 19.5 g
12	金	○	むぎごはん あじフライ 野菜のごま和え 味噌汁	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ ばんこ さとう こんにやく ひまわりゆ ごま	こまつな にんじん はくさい もやし ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 651 Kcal 26.4 g
15	月	○	かいこうきねんひこんだて ☆開校記念日献立☆ 赤飯 鶏の照り焼き おかか和え わかめのすまし汁	ぎゅうにゅう わかめ さきげ とりこ かつおぶし	こめ もちこめ さとう ごま	にんじん しょうが キャベツ かぶ ねぎ	エネルギー たんぱく質 622 Kcal 26.2 g
16	火	○	むぎごはん 家常豆腐 たくあんのごま炒め くだもの	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんじん しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ ねぎ たくあん くだもの	エネルギー たんぱく質 646 Kcal 23.7 g
18	木	○	ゆかりご飯 さんが焼き いんげんのおかか和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう いわしのすりみ たまご かつおぶし ぶたにく	こめ おおむぎ ばんこ さとう ごま	にんじん しそ さやいんげん ねぎ しょうが もやし だいこん ごぼう ほししいたけ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 612 Kcal 27.4 g
19	金	○	練馬スパゲティ わかめサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう のり わかめ アガー かんてん カルピス かつおぶし ツナ缶	スパゲティ さとう オリーブゆ ひまわりゆ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン グレープジュース	エネルギー たんぱく質 686 Kcal 27.4 g
22	月	○	ごはん さんまのしょうが煮 華風きゅうり じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう こんぶ さんま あぶらあげ みそ	こめ さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら ひまわりゆ	にんじん こまつな ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 675 Kcal 25.1 g
23	火	○	ごまご飯 酢豚 白菜の味噌汁	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく かつおぶし みそ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら ひまわりゆ	にんじん あおピーマン しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい だいこん	エネルギー たんぱく質 630 Kcal 20.4 g
24	水	○	ヘルシーバーガー パセリポテト キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	まるパン ばんこ さとう じゃがいも ひまわりゆ	パセリ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	エネルギー たんぱく質 585 Kcal 26.8 g
25	木	○	むぎごはん 魚の変わりソース キャベツのマリネ わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう わかめ かじき みそ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう でんぶん ひまわりゆ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン にんにく りんご	エネルギー たんぱく質 655 Kcal 27.9 g
26	金	○	とり 鶏ごぼうご飯 ひじき入り卵焼き 野菜椀	ぎゅうにゅう ひじき とりこ あぶらあげ ぶたにく たまご かつおぶし	こめ さとう ひまわりゆ	にんじん ほうれんそう ごぼう パセリ ほししいたけ だいこん えのきだけ	エネルギー たんぱく質 663 Kcal 26.1 g
29	月	○	わかめご飯 さばの文化干し 野菜の辛子和え さつま汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ しらす だいず さば かつおぶし とりこ みそ	こめ さつまいも こんにやく	にんじん はねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん しょうが	エネルギー たんぱく質 643 Kcal 18.4 g
30	火	○	カレーライス 和風サラダ くだもの	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター ひまわりゆ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご キャベツ きゅうり だいこん くだもの	エネルギー たんぱく質 643 Kcal 18.4 g

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 18~32g	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	632	24.8	19 27.1%	337	2.4	238	0.36	0.51	27	5	2.7