

# 6月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 29 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	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)		
1	木		むぎごはん 青椒肉絲 キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ さとう こむぎこ サラダゆ でんぷん ごまゆ	にんじん ビーマン にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ しめじ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 616 Kcal 22.0 g	
2	金		カミカミメニュー むぎごはん 焼きししゃも 金平ごぼう にらたま汁	ぎゅうにゅう とうふ たまご ししゃも	こめ むぎ さとう でんぷん こんにやく サラダゆ ごまゆ ごま	にんじん にら ごぼう えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 603 Kcal 29.3 g	
5	月		むぎごはん とうふ 豆腐とえびのケチャップ煮 大根レモン風味	ぎゅうにゅう とり とうふ えび みそ	こめ むぎ さとう でんぷん サラダゆ ごまゆ	にんじん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい ケール ス だいこん きゅうり れんがじゅう	エネルギー たんぱく質 602 Kcal 27.3 g	
6	火		あげパン コーンポテト 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも サラダゆ バター	にんじん にら たまねぎ コーン しょうが ねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 615 Kcal 23.6 g	
7	水		むぎごはん さんまのしょうが煮 きゅうりおかか和え みそ汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ わかめ こなかつお みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 661 Kcal 26.1 g	
8	木		むぎごはん ハンバーグおろしソース きゃべつ甘酢 煙汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり ごぼう	エネルギー たんぱく質 637 Kcal 24.9 g	
9	金		パブリカライス ホワイトソースかけ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とり えび なまクリーム	こめ こむぎこ さとう バター サラダゆ	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリーンアスパラ あかパブリカ マッシュルーム きゃべつ もやし	エネルギー たんぱく質 660 Kcal 24.1 g	
12	月		こぎつねごはん いかみそ風味焼き 土佐きゅうり 野菜椀	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか みそ なると こなかつお	こめ さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん みつば こまつな しめじ しょうが ねぎ きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 600 Kcal 29.4 g	
13	火		むぎごはん カレーコロッケ 茹できゃべつ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ わかめ	こめ むぎ じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ サラダゆ バター	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 689 Kcal 24.2 g	
14	水		しょうゆ野菜ラーメン うずら煮卵そえ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ たまご こなかんてん カルピス	ちゅうかさば さとう サラダゆ ごまゆ	にんじん こまつな ねぎ はくさい にんにく しょうが たまねぎ ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 631 Kcal 27.9 g	
15	木		きびごはん 親子煮 いかサラダ	ぎゅうにゅう とり かまぼこ たまご いか	こめ きび さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん みつば たけのこ たまねぎ きゃべつ もやし きパブリカ	エネルギー たんぱく質 654 Kcal 27.9 g	
16	金		むぎごはん 鯖ごまみそかけ きゃべつ即席漬け 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま	にんじん こまつな きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 603 Kcal 30.1 g	
17	土		開校記念日メニュー 赤飯 鶏照り焼き 野菜ごま和え すまし汁	ぎゅうにゅう ささげ とり とうふ わかめ	こめ もちこめ さとう ごま ねりごま	こまつな にんじん しょうが もやし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 633 Kcal 28.9 g	
19	月		振替休業日					
20	火		練馬スバゲティ みそドレッシングサラダ チーズケーキ	ぎゅうにゅう つなかん みそ たまご クリーム なまクリーム	スパゲティ さとう こむぎこ オリーブゆ サラダゆ	にんじん だいこん きゅうり きゃべつ もやし れんがじゅう	エネルギー たんぱく質 695 Kcal 24.8 g	
21	水		スパイシーピラフ 揚げじゃがサラダ 卵とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	こめ じゃがいも さとう はるさめ バター サラダゆ	にんじん ビーマン たまねぎ もやし きゃべつ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 612 Kcal 19.4 g	
22	木		黒糖パン 真珠団子 広東スープ 小玉すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とり とうふ いか	こくとうパン もちこめ でんぷん サラダゆ ごまゆ	にんじん 卵 ツイ しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい こたますいか	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 29.5 g	
23	金		菜めし ひじき入り卵焼き かしわ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり とうふ ひじき なまクリーム	こめ さとう サラダゆ	にんじん なめしのもと こまつな ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 617 Kcal 28.6 g	
26	月		むぎごはん 家常豆腐 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ	こめ むぎ さとう くずこ でんぷん サラダゆ ごまゆ	にんじん ビーマン あかパブリカ しょうが ほししいたけ きゃべつ ねぎ だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 645 Kcal 25.4 g	
27	火		コーンごはん タンドリーチキン 野菜ソテー ペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン ヨーグルト	こめ もちこめ バター サラダゆ	ビーマン チンゲンサイ にんじん コーン にんにく きゃべつ もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 627 Kcal 23.1 g	
28	水		パンパン アスパラのクリーム煮 ルンヂレッシングサラダ	ミルク ぎゅうにゅう とり こんにやく なまクリーム こなチーズ	パンパン じゃがいも こむぎこ サラダゆ さとう バター	にんじん グリーンアスパラ たまねぎ しめじ きゅうり きゃべつ	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 20.1 g	
29	木		枝豆ごはん 鱈フライ 大根浅漬け みそ汁	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ わかめ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダゆ	にんじん こまつな えだまめ ねぎ だいこん しょうが きゅうり	エネルギー たんぱく質 636 Kcal 31.3 g	
30	金		ドライカレー ピクルス 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ	こめ むぎ こむぎこ さとう バター サラダゆ	にんじん ビーマン あかパブリカ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ きゃべつ きゅうり れいとうみかん	エネルギー たんぱく質 643 Kcal 20.9 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。



**早寝早起き朝ごはん**  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク