

# 6月 こんだてひょう

平成 30 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)	
1	金		むぎはん 麦ご飯 とりにく いちみや 鶏肉の一味焼き いれだ 磯浸し りきゅうじる 利休汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ のり	こめ むぎ さとう サラダあぶら ねりごま	ねぎ にんにく はくさい にんじん こまつな もやし だいこん ほししいたけ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 25.8 g
4	月		むしぼよぼう 虫歯予防デー かみかみ大豆ご飯 いかの香味焼き さきわかめのきんぴら はなはな 煙汁	ぎゅうにゅう だいち とりにく いか みそ くわかめ	こめ もちごめ さとう サラダあぶら ごま こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ ごぼう こまつな	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 28.7 g
5	火		むぎはん 麦ご飯 ふりかけ 豆腐の五目炒め パリパリサラダ	ぎゅうにゅう しらす あおの り けずりぶし とりにく えび とうふ うずらたまご わかめ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら でんぶん ワンタンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん はくさい きゅうり だいこん	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.9 g
6	水		ミルクパン ツナのチーズローフ 野菜とコーンのスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ベーコン チーズ	ミルクパン パンこ サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう コーン	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 28.9 g
7	木		ブルゴギ丼 きゃべつスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく コチュジャン	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら でんぶん オイスターソース はちみつ	にんじん たまねぎ ビーマン しめじ あかビーマン もやし にら ねぎ にんにく しょうが きゃべつ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 22.9 g
8	金		むぎはん 麦ご飯 じゃあちゃん 家常豆腐 ちゅうかふう 中華風あえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ トウバンジャン	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく きゃべつ ねぎ もやし はくさい	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.9 g
11	月		たくあんご飯 いわしの梅煮 野菜のみそ汁 冷凍パイ	ぎゅうにゅう いわし しらす みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	たくあんづけ うめぼし しょうが たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こまつな しめじ れい とうパイ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 25.8 g
12	火		むぎはん 麦ご飯 ジャンボ餃子 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら でんぶん ぎょうざのかわ	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にら えのき ねぎ こまつな	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 23.6 g
13	水		あんかけやきそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると えび いか うずらたまご ヨーグルト	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さとう ぐずこ でんぶん オイスターソース	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし はくさい ちんげんさい みかん・もも・パイナップル	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 30.5 g
14	木		ナン チリコンカン 青菜とコーンのソテー あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいち カルビス こなかんてん	ナン サラダあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん コーン グリンピース ケチャップ ソース トマトかんづめ こまつな たまねぎ ぶどうジュース	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 25.1 g
15	金		かいとうまねんび 開校記念日 お祝い献立 せきはん 赤飯 さば 鯖の文化干し やさい 野菜のごま酢和え ず あ よしひのじり 吉野汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ ささげ	こめ もちごめ サラダあぶら ごま さとう ぐずこ	きゃべつ にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 28.0 g
18	月		あやこどん 親子丼 きのこのみそ汁 すいか	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご みそ とう ふ	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース しめじ なめこ こまつな ねぎ すいか	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 25.9 g
19	火		しほひ 食育の日 あじさいご飯 豚の三州煮 干草和え	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく はつちようみそ いか なまあげ	こめ もちごめ こんにやく サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	うめぼし しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん きゃべつ もやし こまつな えのき	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 27.8 g
20	水		なすとトマトのスパゲッティ みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら みそ さとう	なす にんにく とまと ケチャップ トマトかんづめ ソース にんじん きゃべつ もやし たまねぎ コーン	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 23.6 g
21	木		とうもろこしご飯 タンドリーチキン 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト あおのり	こめ サラダあぶら じゃがいも	とうもろこし にんにく ソース ケチャップ たまねぎ きゃべつ にんじん ほうれんそう	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 21.8 g
22	金		むぎはん 麦ご飯 すき焼き風煮 大根サラダ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ こんにやく サラダあぶら さとう やきふ	にんじん はくさい だいこん ねぎ きゅうり あかビーマン	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 24.1 g
25	月		くろざとう 黒砂糖パン ポテトグラタン ベーコンとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム チーズ	くろざとうコッペパン じゃがいも サラダあぶら バター	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ えのき	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 22.1 g
26	火		むぎはん 麦ご飯 豚の生姜焼き 野菜ソテー 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら じゃがいも ちくわぶ	しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ きゃべつ もやし ビーマン	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 24.0 g
27	水		まいぼー豆腐丼 麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ トウバンジャン みそ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ぐずこ じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ コーン パセリ	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 26.5 g
28	木		むぎはん 麦ご飯 鮭フライ ポイルキャベツ 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ とりにく たまご とうふ	こめ むぎ ばんこ こむぎこ サラダあぶら	きゃべつ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな だいこん ソース	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 28.9 g
29	金		つきいし 月一カレーの日 シーフードカレーライス わかめとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう えび いか なまクリーム ヨーグルト ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ しょうが にんにく ケチャップ ソース コーン	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 23.8 g



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

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。

	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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 g 18 ~ 32 g	摂取エネルギー 全体の25 ~ 30 %	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	631	25.8	20.7 29.5%	358	2.4	272	0.35	0.52	27	4.3	2.6