６月の献立表

（家庭数配布）　　平成26年度　　練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき 赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
3	火	○	ごはん　いかのねぎ塩焼 野菜のごま酢和え　みそ汁	牛乳　いか　かつお節 みそ　油揚げ　わかめ	米　砂糖　じゃがいも ごま　ごま油　米油	人参　小松菜　生姜　にんにく　もやし キャベツ　玉ねぎ	601 28.7
4	水	○	シナモントースト　ポパイシチュー ファイバーサラダ	牛乳　豚肉　生クリーム わかめ	パン　じゃがいも　小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾊﾞﾀｰ ごま油 米油	人参　ほうれん草　玉ねぎ　切り干し大根 キャベツ　きゅうり	688 21.9
5	木	○	麦ごはん　マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳　豚肉　大豆　みそ　豆腐 八丁みそ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	米　大麦　砂糖　くず粉 片栗粉　国産春雨　ごま油	人参　にら　玉ねぎ　干ししいたけ ねぎ　きゅうり　にんにく　生姜	636 26.2
6	金	○	梅ちりごはん　土佐きゅうり じゃがいもの金平煮	牛乳　じゃこ　豚肉 大豆	米　砂糖　油　じゃがいも ごま　つきこんにゃく	人参　さやいんげん　しょうが 梅干し　ごぼう　きゅうり	572 18.6
9	月	○	ミルクパン　チリコンカン スパゲッティーソテー	牛乳　ハム　豚肉 大豆　ﾍﾞｰｺﾝ	ﾊﾟﾝ　砂糖　スパゲッティー 米油	人参　トマト缶　にんにく　生姜　玉ねぎ パセリ　ピーマン	631 25.9
10	火	○	ごはん　家常豆腐 ナムル	牛乳　豚肉　生揚げ　みそ	米　ごま油　米油　ごま 片栗粉　三温糖　くず粉	人参　ピーマン　小松菜　干ししいたけ キャベツ　ねぎ　もやし　生姜	602 24.7
11	水	○	ジャージャ麺 フルーツポンチ（寒天入り）	牛乳　豚肉　大豆　みそ 八丁みそ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　寒天	蒸し中華麺　砂糖　くず粉 片栗粉 水飴 油 ごま油ごま	人参　生姜 ねぎ たけのこ　みかん缶 干し椎茸 きゅうり もやし ﾊﾟｲﾝ缶・桃缶	704 24.1
12	木	○	カレーライス　くだもの コーンサラダ	牛乳　生クリーム 豚肉	米　大麦　砂糖　中ざらめ ﾊﾞﾀｰ　じゃがいも　米油	人参　にんにく　生姜　玉ねぎ きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　くだもの	706 21.6
13	金	○	ごはん　ししゃもの南蛮漬け 広東ｽｰﾌﾟ　即席漬	牛乳　豚肉　豆腐 ししゃも　塩昆布	米　片栗粉　砂糖　揚げ油 米油　ごま油	赤ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　チンゲン菜　ねぎ　生姜 干ししいたけ　たけのこ　白菜　大根	618 26.8
16	月	○	丸パン　豆腐とえびのケチャップ煮 マセドアンサラダ	牛乳　鶏肉　豆腐　大豆 むきえび　みそ	ﾊﾟﾝ　油　ごま油　米油 砂糖　片栗粉　じゃがいも	人参　にんにく　しょうが　干し椎茸 たけのこ　玉ねぎ　白菜　きゅうり	585 28.4
18	水	○	ごはん　肉じゃが かまぼこと小松菜のあえもの	牛乳　豚肉　かつお節 かまぼこ	米　つきこんにゃく　ごま じゃがいも　三温糖　米油	人参　さやいんげん　小松菜　玉ねぎ 生姜	602 22.6
19	木	○	ごはん　さばの塩焼き あえもの　生揚げのみそ汁	牛乳　鯖文化干し　かつお節 みそ　生揚げ	米　じゃがいも ごま	人参　小松菜　キャベツ　大根　玉ねぎ ねぎ　生姜	657 26.8
20	金	○	チキンライス　温野菜サラダ 野菜のクリームスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン　大豆 生クリーム	米　じゃがいも　砂糖 小麦粉　バター　米油	人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　トマト　ﾊﾟｾﾘ　生姜 玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく	660 20.6
23	月	○	ソフトフランスのガーリックトースト トマトと卵のスープ　ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ	牛乳　ベーコン　鶏肉　卵	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ　ﾊﾞﾀｰ　米油 じゃがいも　片栗粉	人参　パセリ　トマト　玉ねぎ にんにく	591 22.8
24	火	○	ごはん　和風ハンバーグ 小魚いりお浸し　わかめのみそ汁	牛乳　豚肉　豆腐　卵　みそ わかめ かつお節 ちりめんじゃこ	米　パン粉　砂糖　米油 じゃがいも　片栗粉	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ　えのきだけ もやし　小松菜　人参	652 27.3
25	水	○	ナポリタンスパゲッティー ビーンズサラダ　あじさいゼリー	牛乳　豚肉　大豆　粉チーズ わかめ　寒天	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ｵﾘｰﾌﾞ油　米油 ごま　ごま油	人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉ねぎ　きゅうり　もやし にんにく　ぶどうｼﾞｭｰｽ	624 24
26	木	○	中華丼　ニラ玉スープ くだもの	牛乳　豚肉　うずらの卵　いか むきえび　卵	米　大麦　米油　砂糖 くず粉　ごま油	人参　チンゲン菜　にら　筍　もやし 白菜　玉ねぎ　生姜　にんにく　くだもの	660 26.8
27	金	○	ごはん　さんまの蒲焼き さっぱり漬　すまし汁	牛乳　さんま　豆腐 塩昆布	米　片栗粉　砂糖　油 ごま	人参　小松菜　大根　しめじ　ねぎ 白菜　きゅうり	688 23.1
30	月	○	アップルトースト　ポトフ くだもの	牛乳　豚肉　ウインナー 大豆	食パン　グラニュー糖 じゃがいも　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　米油	人参　ﾘﾝｺﾞ缶　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ くだもの	600 23.6

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。牛乳は毎日あります。
ご意見・ご要望などを学校へお寄せください。

	エネルギー Ｋｃａｌ	たんぱく質 ｇ	脂質 ｇ	カルシウム ｍｇ	鉄 ｍｇ	ビタミン ＡμｇＲＥ	ＢＩｍｇ	Ｂ２ｍｇ	Ｃ　ｍｇ	食物繊維 ｇ	食塩 ｇ
６月の平均	636	24.4	21.2（30%）	356	2.5	218	0.34	0.41	17	5.8	2.5g
学校給食摂取基準	640	24 13～28	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の 25%～30%	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満