

6月の献立表

(家庭数配布)

平成27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			エネルギー
				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	
2	火	○	シーフードピラフ なら玉スープ ウイナーのチャップ あえ	牛乳 むきえび いか ウイナー 卵 鶏がら	米 砂糖 片栗粉 バター 米油	人参 ビーツ なら にんにく 玉ねぎ マカロニ	588 28.7
3	水	○	セルフフィッシュサンド ポイルキャベツ ABCスープ	牛乳 卵 鶏肉 大豆 鶏がら	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ 揚げ油 米油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ マカロニ コシ にんにく 生姜	632 30.6
4	木	○	ごはん 鶏の照り焼き 金平ごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつお節(だし)	米 つきこん こんにゃく じゃがいも ごま 砂糖	人参 さやいんげん きぬさや 大根 ごぼう ねぎ 生姜	598 27.5
5	金	○	二色そばろ丼 田舎汁 ミニトマト	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	米 砂糖 じゃがいも おおむぎ 米油	人参 小松菜 ミニトマト もやし ごぼう ねぎ 大根 生姜	561 25.5
8	月	○	わかめごはん 豚肉の三州煮 キャベツのごま汁	牛乳 豚肉 うすらの卵 生揚げ 油揚げ みそ わかめ かつお節(だし)	米 じゃがいも コシコ 米油 ごま 三温糖	人参 きぬさや 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	650 24.7
9	火	○	ごはん ししゃもの南蛮漬け はたけ汁 もみ漬	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ かつお節(だし)	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 じゃがいも	赤ピーマン 人参 小松菜 ねぎ 大根 しめじ キャベツ きゅうり	584 24.9
10	水	○	シナモントースト ポトフ くだもの	豚肉 ベーコン ウィナー 牛乳	パン マーガリン 米油 グラニュー糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく くだもの	608 21.2
11	木	○	ひじきごはん 鮭の塩焼き さわにわん	牛乳 さけ 豚肉 ひじき かつお節(だし)	米 砂糖 つきこん 片栗粉 米油	人参 きぬさや グリンピース たけのこ ごぼう 干しいたけ	571 28.3
12	金	○	チャーシュー麺 (開校記念) “55” フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ハチみそ テンカラダ 寒天	蒸し中華麺 砂糖 くす粉 片栗粉 米油 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 バイロ・桃缶	668 22.8
15	月	○	ごはん 鶏のからあげ わかめスープ 大根のゆかりあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 鶏がら	米 小麦粉 片栗粉 ごま 揚げ油 ごま油	人参 ゆかり ねぎ 大根 生姜 にんにく	630 25.1
16	火	○	ミルクパン チリコンカン マカロニソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ハム 鶏がら	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 米油	人参 トマト缶 ビーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく	631 25.8
18	木	○	青菜ごはん 魚の黄金焼 けんちん汁	牛乳 メルルーサ みそ 鶏肉 豆腐 かつお節(だし)	米 こんにゃく ごま じゃがいも マネー 米油	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	570 24.8
19	金	○	ドライカレー 二色ピクルス あじさいゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天 カルピス	米 小麦粉 砂糖 バター 米油	人参 ビーマン 玉ねぎ セロリー マカロニ にんにく 生姜	582 19.3
22	月	○	梅ちりごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏がら ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油	人参 チンゲン菜 梅干し 玉ねぎ 生姜 にんにく	604 27.6
23	火	○	ごはん 鯖の香味焼 冬瓜の旨煮 きゅうりの香り漬	牛乳 さば 豚肉 かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 ねぎ 生姜 干しいたけ 冬瓜 きゅうり	565 27.4
24	水	○	きのこのクリームスパゲティー ゆでスナップえんどう 型抜きチーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 型抜きチーズ 鶏がら	スパゲティー 小麦粉 バター 揚げ油 米油	人参 玉ねぎ マカロニ しめじ えのきだけ グリンピース にんにく	657 26.8
25	木	○	ごはん 和風ハンバーグ 青のりポテト うすくず汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ 青のり かつお節(だし)	米 パン粉 砂糖 米油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ えのきだけ 大根 小松菜 人参 干しいたけ	626 26.9
26	金	○	中華丼 ナムル くだもの	牛乳 豚肉 うすらの卵 いか むきえび	米 小麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 筍 もやし 小松菜 白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく くだもの	631 27.2
29	月	○	マーボー豆腐丼 パンサンズー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 鶏がら	米 おおむぎ 砂糖 国産春雨 米油	人参 なら 干しいたけ たけのこ ねぎ 生姜 にんにく きゅうり	605 26.4
30	火	○	ガーリックトースト トマトと卵のスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 鶏がら	パン マーガリン 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	635 23.8

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		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	たんぱく質 g				A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
6月の平均	610	25.6	20.8(30.6%)	330	2.1	216	0.3	0.4	13	4.5	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1種以上-全体の 25%~30%	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満