

# 6月の献立表

(家庭数配布)

平成28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 たんぱく質
				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	
1	水	○	ミルクパン チリコンカン パンネソテー	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ハム 豚骨	パン ジャがいも 砂糖 マカロニ米油	人参 ビーマン トマト缶 玉ねぎ にんにく 生姜	640 26.6
2	木	○	しろごまごはん いわしの梅煮 野菜の煮浸し ジャがいものみそ汁	牛乳 いわし アウラ揚げ 豆腐 昆布 かつお節 わかめ	米 三温糖 砂糖 ごま ジャがいも	人参 小松菜 梅干し もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ 生姜	601 24.9
3	金	○	中華丼 大豆とじゃこの揚げ煮 くむし歯予防	牛乳 豚肉 うずらの卵 なた いか むきえび ちりめんじゃこ	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 揚げ油 ごま	人参 青梗菜 たけのこ 白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく	691 32.8
6	月	○	枝豆ごはん 鶏肉のみそ漬け焼 キャベツのごま酢あえ すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節・昆布(だし) わかめ	米 もちごめ 砂糖 ごま	人参 小松菜 枝豆 ｷﾞﾀﾞｲ もやし 大根 にんにく 生姜	574 27.5
7	火	○	ごはん ししゃもの南蛮漬け 豚汁 塩もみ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ししゃも かつお節(だし)	米 片栗粉 砂糖 米油 ﾀﾞｼﾞ ｲﾂｺﾝにゃく 揚げ油	人参 赤ﾍﾞｰﾝ ねぎ ごぼう 大根 きゅうり かぶ 生姜	649 28.3
8	水	○	ジャージャ麺 キャラメルポテト	牛乳 豚肉 豚骨 みそ	蒸し中華糖 砂糖 片栗粉 ﾀﾞｼﾞ ｲﾂ ｸﾞﾗｰﾝ-糖	人参 ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 きゅうり	624 29.4
9	木	○	ごはん チンジャオロースー 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 鶏がら	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 ビーマン 赤ﾍﾞｰﾝ たけのこ 玉ねぎ たけのこ 黄ﾍﾞｰﾝ ｸﾗｰﾌﾞﾝ	624 29.4
10	金	○	高野豆腐のそぼろごはん けんちん汁 くだもの	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ かつお節(だし)	米 三温糖 こんにゃく ジャがいも 米油	人参 干しいたけ ねぎ 大根 ごぼう くだもの	602 25
13	月	○	マーボー豆腐丼 ハンサンスー	牛乳 豚肉 豆腐 ｽ ﾐそ 鶏がら	米 砂糖 片栗粉 ごま油 国産春雨 米油	人参 なら 干しいたけ ねぎ 生姜 たけのこ きゅうり	619 26.1
14	火	○	わかめごはん 豚肉の三州煮 はりはり漬け	牛乳 豚肉 生揚げ うずらの卵 わかめ かつお節	米 ジャがいも ｺﾝ-ｸﾞ 砂糖 三温糖 ごま 米油	人参 きぬさや 干しいたけ 玉ねぎ 切り干し大根 もやし	593 21.9
15	水	○	セルフフィッシュサンド ボイルキャベツ ABCスープ	牛乳 ホキ 卵 鶏肉 大豆 鶏がら	パン パン粉 マカロニ 揚げ油 米油 小麦粉	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム コーン	620 29.9
16	木	○	鶏ごぼうピラフ あじさいゼリー 春雨とキャベツのスープ	牛乳 ベーコン 豆腐 カルピス 粉寒天 鶏がら	米 片栗粉 国産春雨 砂糖 ｸﾞﾗｰﾝ 米油	人参 ビーマン ごぼう 玉ねぎ 生姜 キャベツ ﾏﾞﾙｰﾑ-ﾌﾞ ﾉﾞｰｼﾞｭｰｽ	580 19.2
20	月	○	コーンごはん 真珠団子 広東スープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 鶏がら	米 もち米 豚肉 鶏肉 米油 ごま油	人参 青梗菜 コーン ねぎ 生姜 白菜 たけのこ 干しいたけ	630 26.7
21	火	○	ごはん 手作りふりかけ 鯖の香味焼 冬瓜の旨煮	牛乳 さば 豚肉 あおのり ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節	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	563 27.7
22	水	○	シナモントースト ポトフ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	パン ﾃﾞｼﾞ ｲﾂ ﾏｰｸﾞﾘ ｸﾞｰ油 米油	人参 玉ねぎ ｷﾞﾀﾞｲ にんにく くだもの	595 26
23	木	○	梅ちりごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏がら ちりめんじゃこ 卵	米 砂糖 米油 片栗粉	人参 チンゲン菜 梅干し 玉ねぎ 生姜 にんにく	595 26
24	金	○	カレーライス 福神漬 キャベツマリネ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 ﾃﾞｼﾞ ｲﾂ ﾏｰｸﾞﾘ 米油 小麦粉 三温糖	人参 赤ﾍﾞｰﾝ 玉ねぎ 福神漬 生姜 にんにく ｷﾞﾀﾞｲ	692 23.8
27	月	○	きのこクリームスパゲティ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ いんげん豆 ベーコン	スパゲティ 小麦粉 ｸﾞｰ油 ﾀﾞｰ ﾃﾞｼﾞ ｲﾂ 米油	人参 さやいんげん ﾏﾞﾙｰﾑ-ﾄﾞ ﺷﾒｼﾞ えのきだけ ﾉﾞﾘﾍﾞｰｽ 玉ねぎ にんにく	704 28.2
28	火	○	こぎつねごはん いかのねぎ塩焼 利休汁	牛乳 豚肉 油揚げ いか みそ 昆布(だし)	米 さとう こんにゃく ごま 練りごま ごま油 米油	人参 小松菜 ﾉﾞﾘﾍﾞｰｽ 生姜 にんにく ねぎ かぶ ごぼう	561 26.8
29	水	○	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	ﾊﾝ ﾏｰｸﾞﾘﾝ 米油 ジャがいも 片栗粉 ｸﾞｰ油	人参 トマト 玉ねぎ にんにく	609 22.5
30	木	○	ひじきごはん 鮭の黄金焼 ひつまみ汁	牛乳 油揚げ 大豆 鮭 みそ ひじき かつお節(だし)	米 砂糖 白玉団子 米油 ﾏﾖﾈｰｽ	人参 小松菜 ﾉﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ 生姜 ごぼう 白菜 干しいたけ	606 28.5

食材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	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				A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
6月の平均	622	26.1	21.2(30.6%)	339	2.4	208	0.31	0.4	16	4.6	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取材料-全体の 25%~30%	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満