

# 6月の献立表

(家庭数配布)

平成29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	
1	木	○	豚飯(トンファン) 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 卵 ハム 豚骨	米 片栗粉 ゴマ油 米油	人参 青梗菜 ゆかり にんにく 生姜 干ししいたけ グリビース クレ-ムソ 大根	555 24.6
2	金	○	高野豆腐のそぼろごはん 貝だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 わかめ かつお節(だし) 油揚げ	米 三温糖 米油 じゃがいも	人参 干ししいたけ ねぎ 大根 ごぼう くだもの	603 26.6
5	月	○	中華おこわ ニラ玉スープ 大豆とじゃこの揚げ煮 <むし歯予防>	牛乳 豚肉 むきえび 大豆 鶏肉 鶏がら(だし) 卵 ちりめんじゃこ	米 もちごめ 片栗粉 砂糖 ごま油 揚げ油 ごま	人参 なら 干ししいたけ たけのこ 玉ねぎ グリビース	624 27.6
6	火	○	ごはん すきやき風煮 野菜のツナ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ツナ かつお節(だし)	米 つきこん じゃがいも 砂糖 車麩 ゴマ油 米油	人参 小松菜 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	594 23.9
7	水	○	ミルクパン チリコンカン ゆでブロッコリー(クスマヨネズ)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	パン じゃがいも 砂糖 米油 マヨネーズ	人参 トマト缶詰 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 生姜 にんにく	617 24.8
8	木	○	ごはん 海苔の佃煮 豆腐の五目炒め 二色和え	牛乳 のり 鶏肉 むきえび 豆腐 鶏がら(だし) うすらの卵	ごはん 砂糖 三温糖 米油 ゴマ油 片栗粉	人参 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ 白菜 玉ねぎ	572 27
9	金	○	たくわんごはん 煮魚 やさいのみそ汁	牛乳 きざみのり 赤魚 みそ ちりめんじゃこ かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	人参 小松菜 たくわん 生姜 しめじ	582 25.8
12	月	○	あじさいごはん 松風焼 磯辺和え すまし汁	牛乳 大豆 豚肉 卵 みそ 粉かつお 豆腐 のり かつお節(だし) 昆布	米 もちごめ パン粉 砂糖 豆麩 ごま	人参 みつば 梅干し 生姜 ねぎ 白菜 干ししいたけ キャベツ	621 27.2
13	火	○	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 塩ナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム みそ 鶏がら	米 砂糖 片栗粉 ごま油 国産春雨 米油 ラー油	人参 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜 コーン	665 24.1
14	水	○	なすとトマトのスパゲティ みそドレサラダ	牛乳 鶏肉 みそ	スパゲティ 小麦粉 揚げ油 砂糖 米油 ごま ゴマ油	人参 トマト なす にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	610 23.4
15	木	○	青菜ごはん 鶏肉のゆずみそ焼 野菜のごま酢あえ 湯葉汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節(だし) ゆば	米 砂糖 ごま すりごま	人参 小松菜 ゆず もやし キャベツ えのきだけ ねぎ	582 23.3
16	金	○	パインパン コーンシチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 鶏がら(だし) 大豆 いんげん豆 生クリーム	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油	人参 パセリ にんにく 玉ねぎ キャベツ わり ホール、クリームコーン	649 21.3
19	月	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼 かき玉汁 冷凍みかん <食育の日>	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 かつお節(だし) 卵	米 砂糖 片栗粉 バター	人参 ビーマン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ 冷凍みかん	630 26.7
20	火	○	ロールトースト マカロニナポリタン チキンオニオンスープ	牛乳 ハム ベーコン 鶏肉 スライスチーズ	パン マカロニ じゃがいも 米油	人参 ビーマン パセリ 玉ねぎ マッシュ ポテト	571 26.2
21	水	○	家常豆腐丼 中華和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 くず粉 ゴマ油 ごま 米油	人参 にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし	644 26
22	木	○	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ わかめスープ 舟きゅうり	牛乳 鶏肉 鶏がら(だし) わかめ	米 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま ごま油 揚げ油	人参 なら にんにく 生姜 たけのこ ねぎ	574 22.3
23	金	○	カレーライス キャベツマリネ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム 粉寒天 カルピス 鶏がら(だし)	米 じゃがいも 小麦粉 ざらめ バター 米油 三温糖 砂糖	人参 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ぶどうジュース	641 18
26	月	○	ごはん チンジャオロースー 野菜とコーンのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら(だし)	米 片栗粉 砂糖 ゴマ油 米油	人参 ビーマン 赤・黄ビーマン 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ	576 25.4
27	火	○	ツナマヨトースト トマトと卵のスープ くだもの	牛乳 ツナ ピザチーズ 卵 鶏肉 鶏がら(だし)	パン じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米油	人参 トマト 玉ねぎ くだもの	612 27.4
28	水	○	ひじきごはん ししゃものピリ辛焼 五目汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 ししゃも かつお節(だし)	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ちくわぶ 米油	人参 グリビース 生姜 ねぎ 大根 白菜	567 25.2
29	木	○	ごはん 豚肉の三州煮 干草和え	豚肉 生揚げ かつお節(だし)	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 米油 ゴマ油	人参 きぬさや 小松菜、干ししいたけ もやし えのきだけ	563 21.4
30	金	○	ジャージャー麺 キャラメルポテト	牛乳 豚肉 豚骨 みそ	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま ゴマ油 バター	人参 ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 干ししいたけ きゅうり もやし	606 28.5

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。

ご意見などがありましたら、学校へお寄せください。

担当 副校長 田中すみこ 栄養士 土屋康子

	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	μgRE	B1mg	B2mg	C mg	g	g
6月の平均	605	24.7	20.2(30.0%)	342	2.2	213	0.29	0.39	15	4	2.6
学校給食摂取基準	640	24	摂取1材料-全体の 18~32% ~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満