

# 6月の献立表

(家庭数配布)

平成24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	金	○	麦入りごはんのびびんが 春雨スープ	牛乳 豚肉 卵 大豆	米 麦 砂糖 油 ごま 国産春雨	人参 小松菜 にんにく しょうが もやし たけのこ ネギ	622 27.6
4	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 ぎすけ揚げ	牛乳 じゃこ 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆	米 麦 砂糖 油 ごま つきこんにゃく	人参 たけのこ 玉ねぎ グリンピース	673 31.2
5	火	○	ココアパン 魚の香草焼き ミニトマト バミセリスープ	牛乳 チーズ ホキ 豚肉	パン マネー 油 パン粉 バミセリ	人参 ミニトマト セロリー 玉ねぎ キャベツ	605 29.9
6	水	○	ひじきごはん じゃがいもの甘辛煮 いわしのつみれ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 いわし 卵 豆腐 みそ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖	人参 しょうが 大根 えのきたけ グリンピース ネギ くだもの	598 20.5
7	木	○	丸パン ハーブポテト 豆腐とえびのケチャップ 煮 くだもの	牛乳 鳥肉 大豆 えび みそ	パン 砂糖 片栗粉 油 バター	人参 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 くだもの	639 29.3
8	金	○	ごはん さばのインド風焼き 人参のきんぴら チンゲン菜のスープ	牛乳 わかめ さば 豚肉	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま 三温糖	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく しめじ ネギ もやし	609 25.7
11	月	○	ごはん 手作りのふりかけ くだもの 筑前煮 わかめのすのもの	牛乳 じゃこ 青のり わかめ 鳥肉 さつま揚げ	米 こんにゃく 里芋 砂糖 油 ごま	人参 いんげん しょうが ごぼう 菊 干し椎茸 大根 きゅうり くだもの	602 20
12	火	○	しょう油ラーメン ごまわかめ あじさいゼリー	牛乳 わかめ 寒天 豚肉	蒸し中華麺 砂糖 ラード ごま	人参 ニラ にんにく しょうが 芹 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし	600 23.2
13	水	○	ごはん いわしの梅煮 いんげんのごま和え 味噌汁	牛乳 こんぶ わかめ いわし 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも	人参 いんげん しょうが 梅干し 白菜 ネギ	617 25.5
14	木	ジョア	パインパン ツナのチーズローフ ゆでブロッコリー シュリエンヌスープ	ジョア チーズ ツナ缶 卵 ベーコン	パン パン粉 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ セロリー キャベツ	598 29.6
15	金	○	お赤飯 野菜のからし和え 魚の磯辺揚げ すまし汁	牛乳 ししゃも 青のり ささげ 油揚げ 豆腐	米 もち米 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま	人参 小松菜 みつば もやし ネギ	623 28.1
18	月	○	パツキパツ キャベツのスープ 豆腐となすのミートグラタン くだもの	牛乳 チーズ 豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 みそ ベーコン	パン 三温糖 油	人参 トマト にんにく 玉ねぎ なす セロリー キャベツ くだもの	619 25.5
19	火	○	ごはん 鮭のチリチリ焼き 甘酢漬 けんちん汁	牛乳 鮭 みそ とりにく 豆腐 油揚げ	米 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 大根 きゅうり ごぼう 芹	601 28.6
20	水	○	ナン カレーシチュー ビーンズサラダ	牛乳 生クリーム わかめ 豚肉 大豆	パン じゃがいも 小麦粉 油 バター ごま 砂糖	人参 パセリ にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし	718 20.5
21	木	○	ごはん くだもの 四川豆腐 さっぱり漬	牛乳 塩昆布 豚肉 大豆 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 菊 干し椎茸 玉ねぎ じゃがいも きゅうり	605 23.3
22	金	○	梅若ごはん 土佐きゅうり じゃがいもの金平煮	牛乳 わかめ 豚肉 大豆	米 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま	人参 いんげん 梅干し しょうが ごぼう きゅうり	597 18.3
25	月	○	キムチチャーハン くだもの フィッシュキゅうり じゃがいものスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 片栗粉	人参 ネギ キムチ きゅうり キャベツ 玉ねぎ くだもの	567 19.7
26	火	○	チャンポンうどん きなこのマフィン	牛乳 生クリーム 豚肉 なると いか きな粉 卵	うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく しょうが 菊 もやし 玉ねぎ 白菜	681 27.5
27	水	○	ごはん 鶏肉のマスト焼き 金時豆の煮豆 貝沢山の味噌汁	牛乳 鶏肉 うすら豆 豆腐 みそ 豚肉	米 パン粉 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 ネギ えのきたけ	617 24.1
28	木	○	シナモントースト チリコンカン スパゲティソテー	牛乳 ハム ベーコン 豚肉 大豆	パン グラニュー糖 油 スパゲティ マーガリン	人参 ビーツ トマト缶 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく	689 24.6
29	金	○	ごはん さんまのかば焼き ゆかり大根 野菜のすまし汁	牛乳 さんま	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 ゆかりの素 大根 しめじ 干し椎茸	645 22.8

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。(14日はジョアです。)

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				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月の平均	627	25	20.2(28%)	346	2.5	267	0.48	0.59	36	5.5	2.6
学校給食摂取基準	660	20 13~28	摂取1材料-全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5g未満