



6月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	おもな食品と働き			献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	牛乳 チキンライス 卵と野菜のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 鶏卵 (鶏がら)	米 米油 バター じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリピース コーン ほうれんそう メロン	626	
3	火	牛乳 きな粉バタートースト トマトシチュー コーンサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ベーコン 粉チーズ (鶏がら)	食パン バター 米油 グラニュー糖 上白糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	665	
4	水	牛乳 麦ごはん 鶏肉の照り焼き のっぺい汁 かみかみ佃煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 削りぶし ちりめんじゃこ 塩昆布(かつお削り 昆布)	米 麦 米油 さといも こんにゃく ちくわぶ でんぷん 上白糖 ごま	にんじん しょうが ねぎ だいこん	659	
5	木	牛乳 丸パン ABCスープ かじきのバーベキューソース フライドポテト	牛乳 めかじき 鶏肉 (鶏がら)	丸パン 上白糖 マカロニ じゃがいも 米油	りんご にんにく ねぎ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ コーン	614	
6	金	牛乳 親子どんぶり 大根のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ (鶏がら)	米 麦 三温糖 でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ 糸みつば だいこん 甘夏	667	
9	月	牛乳 大豆入りひじきごはん わかさぎの甘酢漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ひじき わかさぎ 赤みそ 白みそ (かつお削り)	米 米油 三温糖 こんにゃく でんぷん 上白糖 じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	608	
10	火	牛乳 肉みそ野菜うどん 大根ときゅうりの中華味 抹茶ムース	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ かまぼこ パルメザン 生クリーム (かつお削り)	うどん 米油 上白糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり	605	
11	水	牛乳 ターメリック味のクリームかけ キャロットソースサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム(鶏がら)	米 バター 米油 小麦粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ グリピース キャベツ きゅうり もやし コーン	671	
12	木	牛乳 わかめとじゃこのごはん 肉豆腐 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 油揚げ(かつお削り)	米 麦 米油 こんにゃく 車心 上白糖	にんじん たまねぎ はくさい 干ししいたけ ねぎ もやし こまつな	650	
13	金	牛乳 ミルクパン マカロニミートグラタン ジュリエヌスープ パセリポテト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン チーズ (鶏がら)	ミルクパン 米油 マカロニ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ	666	
16	月	牛乳 麦ごはん 鮭のからしみそ焼き けんちん汁 冷凍みかん	牛乳 鮭 赤みそ 鶏肉 豆腐 (かつお削り)	米 麦 米油 ごま油 上白糖 こんにゃく さといも	にんにく ねぎ にんじん ごぼう だいこん 冷凍みかん	628	
17	火	牛乳 レンズドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 (鶏がら)	米 麦 バター 米油 小麦粉 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう ピーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン	668	
18	水	牛乳 コロケバーガー ベーコンと白菜のスープ ポイルキャベツ	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン (鶏がら)	丸パン 米油 じゃ がいも ポテト 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい もやし こまつな	609	
19	木	牛乳 じゃことごまのごはん 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵(鶏がら)	米 麦 ごま ぎょうざの皮 春雨 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん にら 干ししいたけ はくさい たけのこ コーン ねぎ こまつな	655	
20	金	牛乳 スパゲティきのこソース みそドレッシングサラダ チーズケーキ	牛乳 ベーコン 白みそ 鶏卵 生クリーム クリームチーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 上白糖 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき ピーマン コーン もやし こまつな レモン	687	
23	月	牛乳 シシジュシー イナムドゥチ くだもの	牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ 豆腐 赤みそ (かつお削り、豚骨)	米 麦 米油 三温糖 こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう だいこん 干ししいたけ ねぎ 小玉すいか	607	
24	火	牛乳 ごはん すまし汁 ひじき入り厚焼卵 野菜のごま酢あえ	牛乳 豚肉 鶏卵 ひじき 豆腐 (かつお削り 昆布)	米 麦 米油 ごま 上白糖 あられ麩	にんじん たまねぎ グリピース 干ししいたけ えのき こまつな キャベツ きゅうり	602	
25	水	牛乳 五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	牛乳 うすら卵 いか えび 豚肉 (鶏がら)	中華めん 米油 ごま油 上白糖 でんぷん 冷凍白玉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ はくさい もやし きくらげ ねぎ みかん(缶)パイナップル(缶)黄桃(缶)	683	
26	木	牛乳 広東風ごはん わかめスープ ししゃものカレー揚げ	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 わかめ 牛乳 豆腐(鶏がら)	米 麦 米油 もち米 上白糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 ごま	しょうが にんじん こまつな 干ししいたけ たけのこ ねぎ	616	
27	金	牛乳 ハムチーズトースト ポトフ あじさいゼリー	牛乳 ロースハム チーズ ベーコン 豚肉 ウインナー 寒天 カルピス(鶏がら)	食パン 米油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	645	
30	月	牛乳 梅ちりめんごはん 大豆入り筑前煮 野菜の磯辺あえ	牛乳 梅ちりめん 大豆 鶏肉 さつま揚げ のり 削りぶし	米 麦 米油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ いんげん もやし こまつな	654	

4(水) かみかみ佃煮

歯の衛生週間にちなんで作る、歯ごたえのある佃煮です。じゃこ、こんぶ、ごま、かつお節を使い、ごはんに合う味に仕上げます。

10(火) 抹茶ムース

新茶が出回る季節になりました。ほんのり抹茶の香りがするデザートです。

23(月) シシジュシー イナムドゥチ

沖縄の料理を2品作ります。

「シシ」は豚肉、「ジュシー」は炊き込みご飯の意味があります。

イナムドゥチは豚骨とかつお削りでスープをとって作る、貝だくさんのみそ汁です。

27(金) あじさいゼリー

あじさいの花をイメージして作る2色のゼリーです。カルピスとぶどうジュースを使います。

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

6月の誕生給食は、17日(火)です。