



# 6月の献立

平成27年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1 月	牛乳 わかめとじゃこのご飯 肉豆腐 油揚げと野菜のおひたし	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 (かつお節)	米 麦 こんにゃく 車 砂糖 米油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし	648	<p><b>17(水)</b> <b>あじさいゼリー</b> 梅雨時期にちなんだ、あじさいの花をイメージして作る、白と紫の2層が綺麗なゼリーです。</p> <p><b>18(木)</b> <b>照り焼きハンバーグ</b> 給食室の手作りハンバーグです。ひとつひとつ手作りで作ります。</p> <p><b>19(金)</b> <b>のっぺい汁</b> 毎月19日は食育の日です。のっぺい汁は、郷土食として全国的に存在します。</p> <p>関東では、茨城県でおもてなし料理として各家庭で作られていました。</p> <p><b>23(火)</b> <b>シシジュシー</b> <b>・イナムドッチ</b> 沖縄の慰霊の日にちなんで、沖縄の料理を2品作ります。</p> <p>「シシ」は豚肉、「ジュシー」は炊き込みご飯の意味があります。</p> <p>イナムドッチは豚骨とかつお削りでスープをとって作る、具だくさんのみそ汁です。</p> <p><b>30(火)</b> <b>枝豆ごはん</b> 旬の枝豆を使った、枝豆ごはんです。枝豆の綺麗な黄緑色と、食感が特徴のごはんです。</p>
					29.7	
2 火	牛乳 キムチチャーハン 青梗菜と豆腐のスープ くだもの	焼き豚 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏から)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 白ごま ごま油	人参 チンゲンツアイ ねぎ キムチ にんにく 生姜 玉葱 アンデスメロン	705	
					25.4	
3 水	牛乳 麦ごはん あじの七味焼き 具だくさん味噌汁 ごま和え	鰯 豆腐 味噌 豚肉 牛乳 (かつお節)	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	人参 小松菜 生姜 にんにく 大根 しめじ ねぎ もやし	593	
					29.7	
4 木	牛乳 揚げパン(白ゴマきなこ) 肉団子入り春雨スープ オレンジゼリー	きな粉 鶏肉 鶏卵 うずら卵 パルシアガー 牛乳 (鶏から)	シバ子 でん粉 春雨 砂糖 米油 白ごま ごま油	人参 小松菜 たけのこ 干し椎茸 えのき 生姜 ねぎ 蜜柑 梨	662	
					24.0	
5 金	牛乳 たくあんごはん 生揚げのふきよせ煮 もやしの炒め物	鶏肉 生揚げ しらす干し のり 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	人参 さやいんげん 青ピーマン たくあん 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ にんにく もやし	683	
					28.0	
8 月	牛乳 わかめごはん 春巻き 広東スープ	豚肉 豆腐 うずら卵 わかめ 牛乳 (鶏から)	米 麦 春巻きの皮 でん粉 春雨 小麦粉 米油 ごま油	人参 チンゲンツアイ にんにく たけのこ 干し椎茸 キャベツ 生姜 きくらげ ねぎ	695	
					25.4	
9 火	牛乳 ミルクパン マカロニミートグラタン キャベツのスープ パセリポテト	鶏肉 豚肉 鶏卵 チーズ 牛乳 (鶏から)	シバ子 シェルマカロニ じゃがいも 米油	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ セロリー	614	
					26.9	
10 水	牛乳 マーボー豆腐焼きそば フルーツ白玉	豚肉 味噌 テンメンジャン 豆腐 牛乳 (鶏から)	三温糖 でん粉 中華めん 白玉団子 砂糖 米油 ごま油	人参 いら にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	714	
					26.3	
11 木	牛乳 きびごはん 鮭のマヨネーズ焼き けんちん汁 キャベツのおかか和	鮭 豆腐 かつお削り 牛乳 チーズ 牛乳 (かつお節)	米 もちきび パン粉 こんにゃく 里芋 マヨネーズ 米油	人参 マッシュルーム 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	684	
					32.0	
12 金	牛乳 チキンライス 卵と野菜のスープ キャロットソースサラダ	鶏肉 鶏卵 牛乳 (鶏から)	米 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 バター	人参 ほうれんそう フロccoli 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリー キャベツ もやし コーン	649	
					23.1	
15 月	牛乳 親子どんぶり 大根のみそ汁 野菜の磯辺和え	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 のり かつお削り 牛乳 (かつお節)	米 麦 三温糖 でん粉	糸みつば 人参 小松菜 玉葱 ねぎ 大根 もやし	673	
					28.6	
16 火	牛乳 大豆入り中華ごはん 五目野菜スープ 中華サラダ	鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 牛乳 (鶏から)	米 もち米 麦 三温糖 じゃがいも 油 ごま油 白ごま	人参 いら 小松菜 干し椎茸 にんにく 生 姜 もやし キャベツ ねぎ きゅうり	607	
					23.8	
17 水	牛乳 黒砂糖パン ポークストロガノフ あじさいゼリー	大豆 豚肉 レンズ豆 生クリーム 粉寒天 カルピス 牛乳 (鶏から)	黒砂糖 シバ子 小麦粉 砂糖 米油 バター	人参 トマト缶 にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム 生姜 ぶどうジュース	601	
					25.3	
18 木	牛乳 麦ごはん 照り焼きハンバーグ かきたま汁	豚肉 押し豆腐 豆腐 鶏卵 牛乳 (かつお節)	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 白ごま	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 ねぎ	675	
					30.7	
19 金	牛乳 ごはん 白身魚のねぎソース のっぺい汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	ホキ 豆板醤 鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 里芋 こんにゃく 竹輪 でん粉 米油 白ごま	赤ピーマン 人参 生姜 ねぎ にんにく 大根	677	
					30.7	
22 月	牛乳 豆若ご飯 焼きししゃもの甘酢漬 豚汁	大豆 豚肉 豆腐 味噌 わかめ ししゃも 牛乳 (昆布 かつお節)	米 もちきび 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	人参 大根 ねぎ ごぼう	647	
					27.9	
23 火	牛乳 シシジュシー イナムドッチ くだもの	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 昆布 牛乳 (かつお節)	米 麦 三温糖 こんにゃく 米油	人参 生姜 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ 冷凍みかん	650	
					25.0	
24 水	牛乳 レンズドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 (鶏から)	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 米油	青ピーマン 人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう セロリー キャベツ きゅうり コーン	690	
					24.1	
25 木	牛乳 ごまごはん さばの味噌煮 すまし汁 野菜の辛子しょうゆかけ	鯖 味噌 豆腐 牛乳 (昆布 かつお節)	米 三温糖 でん粉 あられ麩 白ごま 黒ごま	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 えのきたけ キャベツ もやし	602	
					26.9	
26 金	牛乳 スパゲッティナポリソース 糸寒天サラダ	ハム 豚肉 ウィナー 粉チーズ 生クリーム 糸寒天 牛乳	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	人参 青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	619	
					24.0	
29 月	牛乳 プルコギ丼 ワカメスープ ナムル	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏から)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	人参 いら 小松菜 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく たけのこ ねぎ 大根	676	
					27.0	
30 火	牛乳 枝豆ごはん 魚の竜田揚げ 沢煮椀 くだもの	鰯 豚肉 油揚げ 牛乳 (かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉 米油	人参 えだまめ 生姜 大根 ねぎ 干し椎茸 小玉スイカ	585	
					17.1	

※ 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 24日(水)です。