



# 6月の献立

平成29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 木	牛乳 ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え	豚肉 なると 豆腐 かつお削り 牛乳(かつお節)	米 糸こんにゃく 焼き麩 砂糖 米油	にんじん 玉葱 干し椎茸 白菜 ねぎ キャベツ	628 27.9	<p><b>7(水)</b> <b>たくあんごはん</b> <b>ししゃもの</b> <b>野菜あんかけ</b></p> <p>6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食事をするよう、ごはんにたくあんやしらす干しを入れたり、ししゃもを揚げるなど、かみ応えのある献立にしました。</p>
2 金	牛乳 レーズンシナモンロール ポークビーンズ コーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳(鶏がら)	ぶどうパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖 マーガリン 米油	にんじん 玉葱 キャベツ コーン	703 25.1	
6 火	牛乳 練馬スパゲティ キャベツ人参サラダ 抹茶ケーキ	ツナ 鶏卵 牛乳 のり 調理用乳	スパゲティ 三温糖 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米油 バター	にんじん 大根 キャベツ 玉葱	747 27.8	
7 水	牛乳 たくあんごはん ししゃもの野菜あんかけ みそ汁	生揚げ 味噌 牛乳 しらす干し ししゃも (かつお節)	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油 白ごま ごま油 揚げ油	にんじん 青ピーマン 小松菜 たくあん干し 玉葱 しめじ たけのこ ねぎ	651 28.0	
8 木	牛乳 こぎつねごはん きのこの卵焼き 大根のみそ汁 くだもの(オレンジ)	鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 豆腐 味噌 牛乳(かつお節)	米 砂糖 米油	にんじん 小松菜 玉葱 にんにく えのきたけ 干し椎茸 しめじ 大根 ねぎ オレンジ	614 26.0	
9 金	牛乳 あんかけチャーハン 中華スープ	豚肉 えび 鶏卵 鶏肉 牛乳 (鶏がら)	米 でん粉 米油 ごま油	にんじん 生姜 ねぎ たけのこ 大根 干し椎茸 にんにく もやし きくらげ	605 25.7	
12 月	牛乳 小梅ごはん 五目みそ汁 鮭の照り焼き くだもの(河内晩柑)	生揚げ 味噌 鮭 牛乳 しらす干し わかめ (かつお節)	米 白ごま	にんじん 小松菜 小梅 大根 玉葱 しめじ ねぎ 河内晩柑	580 28.4	
13 火	牛乳 ごはん 韓国風肉じゃが ひじきのピリッとサラダ	鶏肉 コチュジャン ツナ 牛乳 ひじき(鶏がら)	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 砂糖 米油	にんじん さやいんげん にんにく 生姜 玉葱 きゅうり キャベツ	646 20.9	
14 水	牛乳 うずまきパインパン イタリアンスープ 鱈のラタトイソース	ベーコン 鶏卵 いんげん豆 鱈 牛乳 粉チーズ(鶏がら)	パインパン じゃが芋 米粉 米油 オリーブ油	にんじん 小松菜 青ピーマン トマト 玉葱 セロリ コーン にんにく なす スッキーニ	595 30.0	
15 木	牛乳 三色ごはん すまし汁 くだもの(小玉すいか)	鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳 (昆布 かつお節)	米 三温糖 砂糖 米油	ほうれんそう にんじん 小松菜 もやし 干し椎茸 えのきたけ 小玉すいか	703 31.2	
16 金	牛乳 豚キムチ丼 わかめサラダ あじさいゼリー	豚肉 コチュジャン 牛乳 わかめ 粉寒天 乳酸菌飲料	米 麦 砂糖 でん粉 米油	にんじん たら にんにく 生姜 キムチ 玉葱 ねぎ もやし 白菜 大根 きゅうり ぶどうジュース	626 19.5	
19 月	牛乳 ごはん 白身魚のねぎソース 呉汁 塩昆布和え	ホキ 豆板醤 鶏肉 大豆 味噌 豆腐 牛乳 塩昆布 (かつお節)	米 砂糖 里芋 米油 ごま油 白ごま	赤ピーマン にんじん 小松菜 生姜 ねぎ にんにく 大根 キャベツ	626 29.3	
20 火	牛乳 きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の辛子じょうゆかけ	鶏肉 牛乳	米 もちきび でん粉 じゃが芋 三温糖 揚げ油 米油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 コーン グリンピース キャベツ もやし	680 21.7	
21 水	牛乳 カレーライス 夏みかん入フルーツポンチ	豚肉 牛乳 生クリーム 寒天(鶏がら)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 水あめ 米油 バター	にんじん トマト缶詰 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 みかん缶 なつみかん缶 パイン缶 黄桃缶詰	691 19.3	
22 木	牛乳 ごはん さばの味噌煮 沢煮椀 野菜の生姜あえ	鯖 味噌 豚肉 油揚げ 牛乳 (かつお節)	米 三温糖 でん粉	にんじん 小松菜 生姜 大根 ねぎ 干し椎茸 キャベツ	619 28.5	
23 金	牛乳 マーボー豆腐焼きそば 大根ときゅうりの中華和え	豚肉 味噌 テンメンジャン 豆腐 牛乳(鶏がら)	三温糖 でん粉 中華めん 砂糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん たら にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり	628 27.1	
26 月	牛乳 チキンライス キャベツのスープ スパイシーポテト	鶏肉 鶏卵 ベーコン 牛乳 (鶏がら)	米 じゃが芋 バター 米油	トマトジュース にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース 玉葱 キャベツ	620 20.9	
27 火	牛乳 磯おこわ いかのかりんと揚げ みそけんちん汁	あさり 油揚げ いか 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 ひじき 糸切り昆布(かつお節)	もち米 米 砂糖 でん粉 三温糖 こんにゃく 里芋 米油 揚げ油	にんじん 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	689 29.1	
28 水	牛乳 ビビンバ チョレギサラダ	豚肉 豆板醤 油揚げ コチュジャン 牛乳 のり	米 三温糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん ほうれんそう にんにく 生姜 ぜんまい もやし 大根 きゅうり 玉葱 りんご	611 22.4	
29 木	牛乳 えびグラパン 野菜スープ くだもの(メロン)	えび いんげん豆 鶏肉 牛乳 ピザチーズ(鶏がら)	食パン 小麦粉 じゃが芋 米油 バター	にんじん 小松菜 玉葱 しめじ セロリ メロン	622 26.7	
30 金	牛乳 ゆかりごはん じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 和風サラダ	豚肉 凍り豆腐 牛乳 (かつお節)	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 三温糖 米油	にんじん いんげん 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	614 21.7	

6月の誕生日給食は9日(金)です。

※ 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。

