



6月の献立

平成30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	金	ジョア フィッシュカツバーガー ポークビーンズ	ホキ 豚肉 大豆 乳酸菌飲料(鶏から)	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 揚げ油 米油 上白糖	にんじん キャベツ 玉葱	595 27.5	1(金) フィッシュカツ バーガー 2日の運動会にちなんで、勝負に勝てるようフィッシュカツを出します。 6(水) 大豆入りひじき ごはん きびなごの カレー風味揚げ 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、かみゆえのある献立にしました。 8(金) グリーンピースごはん 初夏が旬のグリーンピースを使ったごはんです。 1年生が、グリーンピースのさやを剥きます。 11(月) 小梅ごはん あじさいゼリー 11日の入梅にちなんで、小梅ごはんを炊きます。また、あじさいゼリーはあじさいの花をイメージした、白と紫の2層のゼリーです。 18(月) ナシゴレン サテ ソトアヤム 給食で世界を巡る「給食世界ツアー」。今日はインドネシアの焼きめしてあるナシゴレン、鶏肉を焼いたサテ、スープであるソトアヤムです。 19(火) 興汁 毎月19日は食育の日です。今日は群馬県の郷土料理である興汁を作ります。
5	火	牛乳 チキンライス パイザンヌスープ ココアムース	鶏肉 ベーコン 牛乳 アカー 調理用乳 生クリーム(鶏から)	米 じゃが芋 砂糖 米油 バター	トマトジュース にんじん かぶ(葉) 玉葱 マッシュルーム グリンピース セロリ にんにく キャベツ かぶ	657 20.2	
6	水	牛乳 大豆入りひじきごはん きびなごのカレー風味揚げ じゃが芋と生揚げのみそ汁	鶏肉 揚げ大豆 生揚げ 味噌 牛乳 ひじき きびなご(かつお節)	米 もち米 こんにゃく 三温糖 でん粉 じゃが芋 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 玉葱 ねぎ	652 25.4	
7	木	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 甜麺醬 豆腐 牛乳(鶏から)	三温糖 でん粉 中華めん 砂糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん 大根 にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり	626 27.0	
8	金	牛乳 グリンピースごはん きのこの卵焼き 里芋とごぼうのみそ汁 くだもの(小玉すいか)	豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳(かつお節)	米 もち米 里芋 米油	にんじん 小松菜 グリンピース 玉葱 えのき 干し椎茸 しめじ ごぼう ねぎ 小玉すいか	59.6 23.2	
11	月	牛乳 小梅ごはん いわしの蒲焼き 五目みそ汁 あじさいゼリー	鰯 油揚げ 味噌 牛乳 しらす干し わかめ 寒天 乳酸菌飲料(かつお節)	米 でん粉 三温糖 砂糖 黒ごま 米油	南瓜 さやいんげん カリカリ小梅 生姜 玉葱 なす しめじ ぶどうジュース	645 23.4	
12	火	牛乳 ごまごはん 韓国風肉じゃが パリパリサラダ	鶏肉 コチュジャン 牛乳 (鶏から)	米 ワンタンの皮 じゃが芋 三温糖 こんにゃく 黒ごま 米油 ごま油 揚げ油 砂糖	にんじん さやいんげん にんにく 生姜 玉葱 大根 きゅうり	631 19.4	
13	水	牛乳 三色ごはん すまし汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	鶏肉 鶏卵 豆腐 大豆 牛乳 のり ちりめんじゃこ (かつお節 昆布)	米 三温糖 砂糖 でん粉 米油 揚げ油 白ごま	ほうれん草 にんじん 小松菜 大根 たけのこ 干し椎茸 えのき	645 31.4	
14	木	牛乳 パインパン 鱈のラタトゥイソース イタリアンスープ	鱈 ベーコン 鶏卵 牛乳 粉チーズ(鶏から)	パインパン 米粉 じゃが芋 オリーブ油 米油	青ピーマン トマト にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 なす スズキニ セロリ コーン缶	571 28.6	
15	金	牛乳 ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え	豚肉 なた豆 豆腐 牛乳 かつお節(り) (かつお節)	米 系こんにゃく 焼きさ 砂糖 米油	にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ ほうれん草 しめじ	594 26.8	
18	月	牛乳 ナシゴレン サテ ソトアヤム くだもの(オレンジ)	鶏肉 えび 鶏卵 牛乳 (鶏から)	米 ビーフン バター 米油	青ピーマン 赤ピーマン 葉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 セロリ キャベツ オレンジ	658 29.6	
19	火	牛乳 ごはん 白身魚のねぎソース 呉汁 野菜の磯辺和え	鰯 豆板醤 鶏肉 大豆 味噌 豆腐 牛乳 のり(かつお節)	米 砂糖 里芋 米油 白ごま	青ピーマン にんじん 小松菜 生姜 ねぎ にんにく 大根 もやし	583 28.5	
20	水	牛乳 菜めし 鶏肉とコーンの揚げ煮 みそドレサラダ	鶏肉 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 三温糖 白ごま 揚げ油 米油 ごま油	野菜菜 にんじん さやいんげん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 コーン缶 かぶ	681 21.6	
21	木	牛乳 練馬スパゲティ ビーンズサラダ ブルーベリーマフィン	ツナ ひよこ豆 鶏卵 牛乳 のり 調理用乳	スパゲティ 三温糖 砂糖 小麦粉 粉糖 オリーブ油 米油 バター	にんじん 大根 キャベツ きゅうり フロコリー りんご 玉ねぎ ブルーベリー	733 26.5	
22	金	牛乳 磯おこわ いかのかりんと揚げ豚汁	油揚げ あさり 大豆 いか 豚肉 豆腐 糸切り昆布 牛乳 味噌 ひじき(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 大根 ねぎ ごぼう	602 28.9	
25	月	牛乳 きびごはん じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 和風サラダ	豚肉 凍り豆腐 かつお節 牛乳(かつお節)	米 もちきび こんにゃく 砂糖 じゃが芋 三温糖 米油	にんじん いんげん 水菜 玉葱 大根	591 21.3	
26	火	牛乳 カレーライス 福神漬 夏みかん入フルーツポンチ	豚肉 牛乳(鶏から)	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 水あめ 米油 バター	にんじん にんにく 生姜 玉葱 福神漬 りんご みかん缶 なつみかん缶 パイン缶 黄桃缶	718 20.7	
27	水	牛乳 五穀ごはん さばのみそ煮 沢煮椀 野菜の生姜あえ	ささげ 鯖 味噌 豚肉 油揚げ 牛乳(かつお節 昆布)	米 もちきび ありひえ 三温糖 でん粉	にんじん 小松菜 しそ葉 生姜 大根 たけのこ ねぎ 干し椎茸 キャベツ	646 30.6	
28	木	牛乳 わかめごはん 春巻き コーンスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 わかめ (鶏から)	米 春巻きの皮 でん粉 春雨 小麦粉 ごま油 揚げ油 米油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶	655 22.8	
29	金	牛乳 えびグラタン トマトスープ くだもの(メロン)	えび 鶏肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ 調理用乳(鶏から)	食パン 小麦粉 米油 バター	グリーンアスパラガス トマト 玉葱 マッシュルーム しめじ なす セロリ アンデスメロン	605 26.0	

※ 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。

