



6月の献立

令和元年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			栄 養 量			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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	
4 火	大豆入り昆布ごはん 牛乳 しゃものカレー焼き じゃが芋と生揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	619	18.5	33.3	4/10 6月4日～10日は、 歯と口の健康週間です。 歯の健康のためにカルシ ウムが多い食材を取り入 れ、よくかんで食事をす るよう、かみ応えのある 献立にしました。
5 水	マーボー豆腐焼きそば 牛乳 中華サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 ハム	中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん いら ねぎ きゅうり もやし	698	16.9	28.0	
6 木	グリーンピースごはん 牛乳 きのこの卵焼き 里芋とごぼうの味噌汁 メロン	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 もち米 米油 里芋	グリーンピース にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ メロン	589	15.8	25.7	6/1 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。
7 金	ココア揚げパン 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン	595	15.7	34.9	
10 月	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが パリパリサラダ	牛乳 鶏肉	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 ワタンの皮	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり	624	12.2	21.9	11/1 小梅ごはん いわたしの薄焼き あじさいゼリー 入梅こちなので、小梅 ごはんを炊きます。また 入梅いわたしといわれるこ の時期のいわたしを使いま す。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。
11 火	小梅ごはん 牛乳 いわたしの薄焼き 五目みそ汁 あじさいゼリー	しらす干し 牛乳 いわたし 油揚げ みそ わかめ 寒天	米 ごま 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 乳酸菌飲料	かりかり梅 生姜 たまねぎ なす かぼちゃ しめじ さやいんげん ぶどうジュース	648	15.7	29.2	
12 水	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉豆腐 キャベツのおかか和え	牛乳 のり 豚肉 なると 豆腐 かつお節	米 砂糖 米油 こんにゃく 焼きふ	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 しめじ	626	18.0	23.1	
13 木	食パン パインクリーム 牛乳 鶏肉のバーベキューソース イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ	食パン グラニュー糖 でん粉 バター 砂糖 米油 じゃが芋	パインアップルジュース りんご パインアップル ねぎ レモン にんじん たまねぎ コーン 小松菜 にんにく	594	17.4	37.1	
14 金	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 米油 ごま油 ごま でん粉	生姜 ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 にんにく たけのこ ねぎ	557	16.7	30.9	
17 月	チキンライス 牛乳 ペイザンヌスープ ココアムース	鶏肉 牛乳 ベーコン アガー 生クリーム	米 米油 バター じゃが芋 砂糖	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ かぶ かぶの葉	661	12.2	35.5	
18 火	菜めし 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 みそドレサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 みそ	米 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋 米油 ごま油	野菜菜 にんにく たまねぎ にんじん コーン かぶ 小松菜 生姜 さやいんげん	695	13.2	30.2	19/1 練馬キャベツの回鍋肉丼 例年11月に実施され ている練馬キャベツの一 斉給食ですが、今年は6 月にも行われます。 練馬区内産のキャベツ を練馬区の小・中学校で 一斉に食べます。
19 水	練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 きくらげのスープ さくらんぼ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きくらげ さくらんぼ	634	15.5	25.7	
20 木	おろしツナサラダティ 牛乳 ビーンズサラダ ブルーベリーマフィン	まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵	サラダティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	大根 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん りんご ブルーベリー	727	14.1	31.6	
21 金	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソース 野菜の磯辺和え 五目汁	牛乳 すけとうだら 豚肉 大豆 豆腐 みそ のり	米 米油 砂糖 じゃが芋 ごま	生姜 にんにく 赤ピーマン にんじん ねぎ ごぼう 大根 小松菜 もやし	569	19.0	21.2	
24 月	ゆかりごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 和風サラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐 かつお節	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん とうな 大根	610	14.2	24.8	27/1 奄美の鶏飯 さつま芋もち 奄美の鶏飯は、鹿児島 県奄美地方の郷土料理で す。島では、Vパイヤの漬 け物を使うそうですが、 東京ではあまり出回って いないので、つぼ責けを 使って作ります。 デザートにも鹿児島の特 産品であるさつま芋を使 います。
25 火	カレーライス 牛乳 もやしのサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ りんご 福神漬 もやし きゅうり	679	12.9	25.4	
26 水	磯おこわ 牛乳 いかのかりんとう揚げ 豚汁	油揚げ あさり ひじき 昆布 大豆 牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ	もち米 米 米油 砂糖 でん粉 油 ごま こんにゃく 里芋	にんじん 生姜 大根 しめじ ごぼう ねぎ	650	17.6	30.3	
27 木	奄美の鶏飯 牛乳 じゃこのサラダ さつま芋もち	鶏肉 卵 のり 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 でん粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ責け 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん さやいんげん	670	14.7	25.7	
28 金	えびグラパン 牛乳 フレンチサラダ トマトスープ	えび 牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 米油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム なす トマトピューレ しめじ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん コーン りんご	634	15.6	43.3	

※ 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。