

6月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	だし
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質	
1	火		ごはん いなだの照り焼き やさい しおこんぶ とんしる 野菜の塩昆布あえ 豚汁	ぎゅうにゅう いなだ しおこんぶ ぶたにく みそとうふ	こめ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	641 27.9	かつお
2	水		ごはん すき焼き風煮 いそか 磯香あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	こめ あぶら こんにやく さとう くるまふ	にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし	601 26.3	かつお
3	木		みそラーメン だいがくいも 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま みずあめ さつまいも	にんにくしょうが もやし にんじん たまねぎ いら はくさいコーン	753 22.9	とり ぶた
4	金		ごはん ごぼう入り鶏つくね きりぼしだいこんいたもの さわにわん 切干大根の炒め物 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこしらたき ごま	ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな さやいんげん だいこん えのき	684 26.7	かつお
7	月		なすとトマトのスパゲティー カラフルサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かんてん アガー	スパゲティー オリーブオイル さとう カビス	なす たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ コーン にんじん ぶどうジュース	628 22.7	/
8	火		ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 やさい 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま	にんにくしょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん もやし はくさい ほうれんそう	671 21.1	とり
9	水		ホイコーロー丼 たまごい 卵入りリクッスー くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ トク	にんにくしょうが キャベツ にんじん ピーマン しいたけ ねぎ たまねぎ こまつな メロン	640 23.7	とり
10	木		黒糖パン 豆腐のミートグラタン やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく だいず とうふ チーズ とりにく	こくとうパン あぶら さとう はくりきこ パター	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ しめじ もやし	684 27.7	とり
11	金		鶏ごぼうごはん ふんかほ こめ さばの文火干し 米粉すいとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん グリンピース しいたけ はくさい ねぎ こまつな	688 26.6	かつお こんぶ
14	月		マーボー豆腐焼きそば ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ もやし こまつな にんにくしょうが	627 25.3	とり
15	火		ごはん ししゃもの南蛮漬け やさい すじょうしる 野菜のからしあえ みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし だいこん にんじん こまつな たまねぎ	617 28.8	かつお
16	水		プルコギ丼 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご いらしょうが だいこん ねぎ	580 22.2	とり
17	木		フレンチトースト コーンサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう たまご ウイナー ぶたにく だいず	しよくパン さとう パター あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム パセリ ダイストマト にんにく	629 27.7	/
18	金		まめ 豆わかめごはん とりにく、あつあ にももの やさい すじょうしる 野菜の酢醬 油あえ	ぎゅうにゅう だいず わかめ とりにく あつあげ	こめ あぶら こんにやく かたくりこ さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな さやいんげん キャベツ	630 25.5	かつお
21	月		ごはん とうふい はつぼうさい 豆腐入り八宝菜 かふう 華風あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにくしょうが にんじん たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ ねぎ きゅうり だいこん	562 24.3	とり
22	火		えびピラフ ホキのハーフパン粉焼き キャベツスープ	ぎゅうにゅう えび とりにく ホキ ぶたにく チーズ	こめ あぶら パター マヨネーズ パンこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ パプリカ キャベツ こまつな	631 28.8	とり
23	水		チンジャオロースー丼 はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ こまつな はくさい	601 23.3	とり
24	木		きびゆかりごはん ツナ入り玉子焼き わかめサラダ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ツな たまご わかめ みそ とうふ あぶらあげ	こめ きび あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	595 24.3	かつお
25	金		マヨコーンパン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	コッパパン マヨネーズ あぶら シェルマカロ じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん パセリ きゅうり にんにく しょうが	583 19.7	とり
26	土		カレーライス シーザーサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ アガー クリーム	こめ あぶら じゃがいも ザラメ パター はくりきこ さとう	にんじん たまねぎ りんご キャベツ ほうれんそう コーン にんにくしょうが オレンジジュース	813 22.1	とり ぶた
29	火		ごはん のりの佃煮 だいすい ちくせんに やさい やくみ 大豆入り筑前煮 野菜の薬味あえ	ぎゅうにゅう のり ひじき とりにく さつまあげ だいず	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	618 23.9	かつお
30	水		キムチチャーハン 糸寒天サラダ とうふ ニラと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかんてん ひじき とりにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	ねぎ にんじん ピーマン キムチ きゅうり キャベツ いら	524 18.3	とり

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	636	24.5	20.9	347	2.2	278	0.38	0.53	33	4.9	2.5
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満