

6月の献立表

令和4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	水		ごはん すき焼き風 肉豆腐 野菜の酢醬油あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶらくるまふ さとうしらたき ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい えのき こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	578	かつお
							25.3	
2	木		きなこ揚げパン カラフルサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	ミルクパン あぶら さとう ワツタンのかわ ごまあぶら	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん コーン はくさい もやし たまねぎ にら しょうが にんにく	559	ぶた
							20.8	
3	金		ごはん ごぼう入り鶏つくね きりぼしだいこん いたに さわかんに 切干大根の炒め煮 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 かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん さやいんげん だいこん しいたけ ねぎ こまつな	634	かつお
							26.0	
6	月		ごはん さわらの西京焼き 野菜の薬味あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら	こまつな もやし にんじん キャベツ にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	570	かつお
							27.8	
7	火		コーンピラフ ミートローフ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ パター あぶら パンこ じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん コーンピーマン マッシュルーム キャベツ こまつな グリーンピース にんにく	671	とり
							29.1	
8	水		スパゲティーラトウイユ 練馬キャベツのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう パーコン とりにく みそ チーズ アガー こなかめん	スパゲティー あぶら さとう カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん なす スズキニ キャベツ こまつな ぶどうジュース	604	/
							23.4	
9	木		ごはん 豆腐入り八宝菜 中華サラダ	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 ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり	566	とり
							25.0	
10	金		ごはん じゃがいものカレー煮 かりかり油揚げのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな しょうが	605	かつお
							21.7	
13	月		ごまごはん 揚げぎょうざ 華風あえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	こめ ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら はくきこ ぎょうざのかわ さとう	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら きゅうり だいこん もやし	608	とり
							22.8	
14	火		ごはん さばの香味焼き ごぼうサラダ 田舎汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな	605	にぼし
							27.0	
15	水		チンジャオロース丼 中華風コーンスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ こまつな ピーマン パプリカ コーン メロン	631	とり
							26.0	
16	木		カレーライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも バター はくきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	682	ぶた
							21.5	
17	金		ジャージャー麺 ナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま かたくりこ	ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし こまつな みかん	610	ぶた
							24.9	
20	月		ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のからしあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん しいたけ	589	かつお
							28.7	
21	火		フレンチトースト キャベツとコーンのソテー 肉団子スープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しよくパン さとう パター あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ コーン しょうが ねぎ にんじん はくさい にら	550	とり
							22.3	
22	水		プルコギ丼 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ りんご しょうが しいたけ はくさい たけのこ チンゲンサイ	588	とり
							24.4	
23	木		豆わかめごはん 玉子焼き 野菜のごまあえ すまし汁	ぎゅうにゅう わかめ だいず ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう ごま あられふ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし はくさい ほうれんそう えのき こまつな ねぎ	561	かつお こんぶ
							24.3	
24	金		ごはん 鮭のバターじょうゆ焼き 野菜の塩昆布あえ 五目汁	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく	こめ パター ごまあぶら あぶら かたくりこ	もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ	563	かつお こんぶ
							27.8	
27	月		ごはん 鶏肉の薬味焼き 若草ポテト みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あおのり みそ あぶらあげ わかめ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも パター	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	593	かつお
							25.0	
28	火		ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな だいこん きゅうり	580	/
							23.5	
29	水		ターメリックライス チリンドロン コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ パター あぶら こめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ マッシュルーム トマトかん パセリ キャベツ きゅうり コーン	611	/
							22.6	
30	木		黒糖パン ホキのハーブ焼き 練りごまサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ パーコン とりにく	こくとうパン マヨネーズ パンこ あぶら ねりごま じゃがいも	パセリ はくさい もやし にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	654	とり
							31.4	

・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	601	25.1	21.5	335	2.2	226	0.29	0.46	17	5.9	2.5