

# 6月 献立表

平成 26 年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	牛乳 ・ジャンバラヤ ・洋風卵焼き・ニラともやしのスープ	鶏肉、ボンレスハム、むきえび、ベーコン、★たまご、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	精米、おおむぎ(米粒麦)、はるさめ(乾)、バター、米ぬか油	トマトジュース、トマト缶詰、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、こまつな、にら、にんにく、セロリー、玉ねぎ、もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 613 Kcal 30.4 g 24.4 g 3 g
3	火	牛乳 ・フレンチトースト ・ジャーマンポテト・ミネストローネスープ	★たまご、ベーコン、うずら豆、牛乳	食パン、上白糖、じゃがいも、シェルマカロニ、バター、米ぬか油	にんにく、トマト缶詰、玉ねぎ、にんにく、セロリー、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 664 Kcal 23 g 21.7 g 3.6 g
4	水	牛乳 ・人参ご飯 ・のどぐろのから揚げ・ぶどう豆・白玉団子汁	のどぐろ(開き干し)大豆(国産、乾)、かつお加工品(削り節)、油揚げ、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、じゃがいも、白玉粉、ごま油、米ぬか油	にんにく、こまつな、だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 649 Kcal 27.5 g 18.5 g 3.4 g
5	木	牛乳 ・練馬スパゲティ ・杏仁豆腐	ツナ缶詰(油漬フレーク)、牛乳、刻みのり、寒天	スパゲティ、上白糖、オリーブ油	だいこん、みかん缶詰(果肉)、パインアップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 658 Kcal 23.1 g 19 g 2.5 g
6	金	牛乳 ・三色そばろご飯 ・田舎汁	鶏肉ひき肉、★たまご、かつお加工品(削り節)、油揚げ、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、じゃがいも、米ぬか油	こまつな、にんにく、しょうが、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 637 Kcal 31.3 g 20.2 g 3.2 g
9	月	牛乳 ・二色サンド ・ポトフ・アスパラベーコン	豚肉、ウィンナー、ベーコン、牛乳	食パン、いちごジャム(低糖度)、黒糖パン、じゃがいも、ソフトタイプマーガリン、米ぬか油	にんにく、パセリ、アスパラガス、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 622 Kcal 21.9 g 28.5 g 2.2 g
10	火	牛乳 ・梅の香ご飯 ・鮭の照り焼き・大豆の五目煮 ・味噌汁(大根、わかめ)	さけ、豚肉、かつお加工品(削り節)、大豆(国産、乾)、油揚げ、米みそ、牛乳、わかめ	精米、おおむぎ(米粒麦)、つきこ、上白糖、ごま(いり)、米ぬか油	にんにく、さやいんげん、梅干し、紅しょうが、ごぼう、玉ねぎ、干し椎茸、だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 630 Kcal 34.4 g 17.5 g 2.7 g
11	水	牛乳 ・シナモン揚げパン ・白菜とえび団子のスープ・コーンポテト	かつお加工品(削り節)、むきえび、鶏肉ひき肉、★たまご、牛乳	ミルクパン、上白糖、グラニュー糖、はるさめ(乾)、パン粉(生)、かたくり粉、じゃがいも	にんにく、こまつな、はくさい、たけのこ(ゆで)、玉ねぎ、しょうが、とうもろこし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 630 Kcal 25.8 g 19.3 g 3 g
12	木	牛乳 ・カレーライス(レンズ豆) ・福神漬・カラフルピクルス	豚肉、★レンズまめ(乾)、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、じゃがいも、上白糖、薄力粉、中ざら糖、チャツネ、米ぬか油、バター	にんにく、赤ピーマン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、大根(福神漬)、だいこん、きゅうり、黄ピーマン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 681 Kcal 20.8 g 17.4 g 2.8 g
13	金	牛乳 ・シーフードピラフ ・オニオンスープ・びわ	鶏肉モモ、いか、えび、ボンレスハム、ベーコン、牛乳	精米、じゃがいも、バター、米ぬか油	にんにく、青ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、とうもろこし、びわ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 608 Kcal 26.3 g 17.1 g 3.3 g
16	月	牛乳 ・青菜ご飯 ・鶏肉のさっぱり煮・ひじきスープ	鶏肉手羽(皮付)、鶏若鶏肉モモ、牛乳、じゃこ、ひじき	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、ごま(いり)、米ぬか油	菜飯の素、にんにく、しょうが、キャベツ、とうもろこし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 614 Kcal 26.4 g 20.6 g 3.5 g
17	火	牛乳 ・ジャージャー麺 ・あじさいゼリー	豚ひき肉、米みそ、八丁味噌、牛乳、カルピス、寒天	蒸し中華めん、かたくり粉、上白糖、米ぬか油、ごま油、ごま(いり)	にんにく、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、もやし、きゅうり、ごぼうジュース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 612 Kcal 23.7 g 17.8 g 2.7 g
18	水	牛乳 ・麻婆豆腐丼 ・わかめの中中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、八丁味噌、鶏肉モモ、絹ごし豆腐、牛乳、わかめ(乾燥)	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、くずでん粉、かたくり粉、はるさめ(乾)、米ぬか油、ごま油、ごま(いり)	にんにく、にら、にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、はくさい	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 643 Kcal 27.4 g 20.1 g 2.7 g
19	木	牛乳 ・丸パン ・フィッシュフライ・青のりポテト・野菜スープ	はら、★たまご、鶏肉、ベーコン、牛乳、あおのり	丸パン、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、じゃがいも、米ぬか油	にんにく、セロリー、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、パインアップル(缶詰)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 624 Kcal 29.2 g 21.1 g 3 g
20	金	牛乳 ・昆布ご飯 ・焼きししゃも・かきたま汁・ブラム	鶏肉モモ(皮付き)、油揚げ、絹ごし豆腐、★たまご、かつお節、牛乳、ほそめこんぶ(素干し)、★ししゃも	精米、おおむぎ(米粒麦)、上白糖、かたくり粉、米ぬか油	にんにく、さやいんげん、こまつな、干し椎茸、ねぎ、ブラム	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 606 Kcal 29.5 g 19.4 g 3.2 g
23	月	牛乳 ・ご飯 ・さんまの梅煮・キャベツと胡瓜の和えもの ・味噌汁(じゃが芋と豆腐)	さんま 米みそ(赤色辛みそ) かつお加工品(削り節) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 りしりこんぶ(素干し)	精米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 梅干し 1個 キャベツ きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 659 Kcal 27.2 g 22.8 g 3.9 g
24	火	牛乳 ・パインパン ・茄子のラザニア・コンソメスープ	豚ひき肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	パインパン、上白糖、薄力粉、マカロニ、じゃがいも、米ぬか油、バター	にんにく、トマトジュース、にんにく、玉葱 マッシュルーム、なす、とうもろこし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 675 Kcal 24.5 g 26.8 g 3 g
25	水	牛乳 ・キャロットライスのクリーソース ・サウピカンサラダ	鶏肉、えび、大豆(国産、乾)、牛乳、生クリーム	精米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、じゃがいも、上白糖、バター、米ぬか油、ごま油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 669 Kcal 21.2 g 25.7 g 3 g
26	木	牛乳 ・ツナマヨトースト ・白インゲン豆と野菜のスープ・さくらんぼ	ツナ缶詰(油漬フレーク)、ベーコン、豚肉、いんげんまめ(乾)、牛乳、ピザチーズ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、米ぬか油	にんにく、さやいんげん、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、キャベツ、さくらんぼ(国産)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 623 Kcal 24.1 g 27.9 g 3.2 g
27	金	牛乳 ・ご飯 ・カジキの黒酢あんかけ・ひと塩きゅうり ・青梗菜と豆腐のスープ	めかじき、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳	精米、おおむぎ(米粒麦)、じゃがいも、上白糖、かたくり粉、米ぬか油	にんにく、青ピーマン、赤ピーマン、チンゲンツァイ、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、れんこん、きゅうり、しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 625 Kcal 23.2 g 18.3 g 3.2 g
30	月	牛乳 ・麦ご飯 ・手作りふりかけ(青のり)・蓮根と大豆のつくね ・味噌汁(もずく)	じゃこ、大豆(国産、ゆで)、豚ひき肉、鶏肉ひき肉、押し豆腐、★たまご、絹ごし豆腐、かつお加工品(削り節)、米みそ、牛乳、あおのり、もずく	精米、おおむぎ(押麦)、パン粉(生)、上白糖、じゃがいも、ごま(いり)、米ぬか油	しそ葉、れんこん、玉ねぎ、ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 624 Kcal 34.8 g 19.9 g 2.5 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望・自慢料理などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均基準量	636	26.5	21.1(29.8)	347	2.2	189	0.3	0.41	13	4.2	3
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝 早起き 朝ごはん