

6月 献立表

平成 27 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	
1	月	牛乳 ・ご飯 ・鯖のみぞれかけ・胡麻和え・味噌汁(じゃが芋小松菜)	★さば、かつお加工品(削り節)、 絹ごし豆腐、白みそ赤みそ★ 牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、砂 糖、じゃがいも、油、ごま	にんじん、しょうが、だいこん、 キャベツ、もやし、ねぎ	エネルギー 665 たんぱく質 28.2 脂質 21.9 食塩相当量 3.3
2	火	牛乳 ・食パン・手作りみかんジャム ・ハムと豆乳のキッシュ・ミネストローネスープ	ハム、豆乳、★たまご、ベー コン、大豆(乾)★牛乳、ピザチ ーズ	食パン、砂糖、コーン スターチ、じゃがいも、シェ ルマカロニ、オリーブ油、	ほうれんそう、にんじん、トマト 缶、みかん缶、みかんジュース、玉 葱、にんにく、セロリー、キャベツ	エネルギー 641 たんぱく質 26.6 脂質 23.2 食塩相当量 2.7
3	水	牛乳 ・野沢菜チャーハン ・鶏肉のさっぱり煮・ひじきスープ	豚肉、ハム、鶏肉、★牛乳、 ひじき	米、麦、砂糖、油、ごま 油	のぎわな(塩漬)、にんじん、しょ うが、ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギー 632 たんぱく質 31 脂質 26.4 食塩相当量 3.2
4	木	牛乳 ・ごぼうのペペロンチーノ ・カリポリサラダ・型抜きチーズ	ベーコン、★牛乳、チーズ	スパゲティ、砂糖、オリ ブ油、油	どうがらし、にんじん、にんにく、 ごぼう、だいこん、きゅうり、セロ リー	エネルギー 640 たんぱく質 23.9 脂質 27.9 食塩相当量 2.2
5	金	牛乳 ・ジャンバラヤ ・洋風卵焼き・カーボイスープ・清美タンゴール	鶏肉、ハム、★えび、ベー コン、★たまご、大豆、★牛乳、 粉チーズ	米、麦、じゃがいも、かた くり粉、バター、油	トマト缶、青ピーマン、赤ピー マン、にんじん、こまつな、に んにく、セロリー、玉ねぎ、清 美タンゴール	エネルギー 648 たんぱく質 28.8 脂質 24.4 食塩相当量 2.7
8	月	牛乳 ・梅の香ご飯 ・鯖の塩焼き・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、油揚げ、白みそ赤 みそ★牛乳、わかめ	米、麦、つきこん、砂糖、 ごま、油	にんじん、★さやいんげん、梅 干し、しょうが、ごぼう、玉ね ぎ、干し椎茸、だいこん	エネルギー 627 たんぱく質 33.7 脂質 17.3 食塩相当量 2.8
9	火	牛乳 ・ピザトースト ・ポトフ・美生柑	ベーコン、豚肉、ウインナー、 ★牛乳、ピザチーズ	食パン、じゃがいも、油	青ピーマン、にんじん、パセリ、 玉ねぎ、マッシュルーム、にん にく、キャベツ、美生柑	エネルギー 627 たんぱく質 25.4 脂質 26.9 食塩相当量 2.6
10	水	牛乳 ・キャロットライスのクリームソースかけ ・サウピカンサラダ	鶏肉、★えび、大豆、★牛乳、 生クリーム	米、麦、小麦粉、じゃが いも、砂糖、★バター、 油、ごま油	にんじん、玉ねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ	エネルギー 664 たんぱく質 21 脂質 25.7 食塩相当量 3
11	木	牛乳 ・マーガリンパン ・ツナのチーズローフ・ベーコンとポテトのスープ	ツナ缶、★たまご、ベーコン、 大豆、★牛乳、ピザチーズ	マーガリンパン、パン粉、 じゃがいも、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、 もやし	エネルギー 659 たんぱく質 28.9 脂質 30.3 食塩相当量 2.4
12	金	牛乳 ・ご飯 ・いかのチリソース・野菜のナムル・春雨スープ	いか、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛 乳	米、麦、かたくり粉、砂 糖、はるさめ、油、ごま 油	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、ねぎ、もやし、干し椎 茸、はくさい	エネルギー 636 たんぱく質 30.2 脂質 21.8 食塩相当量 2.8
15	月	牛乳 ・わかめご飯 ・にぎすの干物焼き・ひつつみ汁・あじさいゼリー	鶏肉、鶏肉、ゼラチン、★牛乳、 ★にぎす、寒天、カルビス	米、麦、小麦粉、白玉粉、 砂糖、ごま	にんじん、こまつな、だいこん、 ごぼう、はくさい、干し椎茸、ね ぎ、ぶどうジュース	エネルギー 624 たんぱく質 27.8 脂質 12.8 食塩相当量 2.8
16	火	牛乳 ・ハンバーガー ・コーンチャウダー・赤肉メロン	豚ひき肉、大豆、★たまご、★ 牛乳、生クリーム	丸パン、パン粉、砂糖、 じゃがいも、小麦粉、ソフ トタイプマーガリン、油、	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 コーン、赤肉メロン	エネルギー 689 たんぱく質 28.9 脂質 29.8 食塩相当量 2.2
17	水	牛乳 ・ハヤシライス ・コールスローサラダ	豚肉、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、中ざら 糖、砂糖、油★バター	にんじん、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、マッシュルーム、★グ リンピース、キャベツ、コーン	エネルギー 625 たんぱく質 19.8 脂質 18.7 食塩相当量 2.8
18	木	牛乳 ・丸パン ・鯖フライ・パセリポテト・野菜とコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、ゼラチ ン、★牛乳、寒天	丸パン、小麦粉、パン 粉、じゃがいも、砂糖、 油、★バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、 キャベツ、コーン	エネルギー 645 たんぱく質 32.2 脂質 23.1 食塩相当量 2.3
19	金	牛乳 ・ピビンバ ・わかめスープ	豚ひき肉、★たまご、絹ごし豆 腐、★牛乳、わかめ	米、麦、砂糖、じゃがい も、ごま油、油、ごま	にんじん、こまつな、しょうが、 たけのこ、干しぜんまい、もやし	エネルギー 607 たんぱく質 25.4 脂質 19 食塩相当量 2.5
22	月	牛乳 ・ご飯 ・さんまの梅煮・アスパラとベーコン炒め ・味噌汁(大根油揚げ)	さんま、赤みそ、ベーコン、油 揚げ、かつお加工品(削り節)、 白みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、砂糖、油	アスパラガス、にんじん、しょ うが、ねぎ、梅干し、だいこん	エネルギー 670 たんぱく質 26.9 脂質 26 食塩相当量 4
23	火	牛乳 ・肉味噌うどん ・ポテトご揚げ	かつお加工品(削り節)、豚肉、 焼き竹輪、赤みそ、ベーコン、 たここ(ゆで)、★たまご、★牛 乳、こんぶ、あおのり	冷凍うどん、砂糖、じゃが いも、かたくり粉、小麦 粉、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、 だいこん、ごぼう、ねぎ、にん にく、紅しょうが	エネルギー 626 たんぱく質 25.1 脂質 19.8 食塩相当量 4.5
24	水	牛乳 ・チンジャオロース丼 ・サンラータン・ブラム	豚肉、★たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり 粉、油、ごま油、ラー油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマ ン、ミニトマト、こねぎ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、たけのこ、黄 ピーマン、はくさい、ブラム	エネルギー 686 たんぱく質 26.9 脂質 21.8 食塩相当量 2.7
25	木	牛乳 ・ナン ・タンドリーチキン・チリコンカン	鶏肉、豚ひき肉、うずら豆、★ 牛乳、ヨーグルト	ナン、小麦粉、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 マッシュルーム	エネルギー 594 たんぱく質 28.7 脂質 23.5 食塩相当量 2.3
26	金	牛乳 ・高野ごはん ・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁(じゃが芋豆腐)	鶏肉、油揚げ、かつお加工品 (削り節)、高野豆腐、焼き竹 輪、★たまご、絹ごし豆腐、白 みそ、赤みそ、★牛乳、あおの	米、麦、砂糖、小麦粉、 じゃがいも、油	にんじん、★さやいんげん、ご ぼう、ねぎ	エネルギー 630 たんぱく質 25.7 脂質 21.2 食塩相当量 3.4
29	月	牛乳 ・五目あなごのひつまぶし ・豚汁・さくらんぼ	油揚げ、あなご(蒸し)、★たま ご、かつお加工品(削り節)、豚 肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤み そ、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがい も、こんにやく、油	にんじん、★さやいんげん、ご ぼう、干し椎茸、だいこん、ね ぎ、さくらんぼ(国産)	エネルギー 565 たんぱく質 23.9 脂質 17.8 食塩相当量 2.3
30	火	牛乳 ・パンプキンパン ・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	パンプキンパン、砂糖、 小麦粉、マカロニ、じゃが いも、油、★バター	にんじん、トマトジュース、にん にく、玉ねぎ、マッシュルーム、 なす、コーン	エネルギー 670 たんぱく質 24.8 脂質 27.3 食塩相当量 3

※食材料の購入都合により、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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g(%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)
月の平均 基準	640	27.1	23.0(32.3)	355	2.2	194	0.28	0.4	15	4.4	2.8
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;



早寝・早起き・朝ごはん

練馬区立石神井東小学校

