

6月 献立表

平成30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	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	金	ぎゅうにゅう うめのかおりごはん れんこんとだいずのつくね のっぺいじ	ぎゅうにゅう だいにく ぶたにく とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ごま かたくりこ さといも こんにやく	うめぼし れんこん しそ にんじん だいこん はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583kcal 33.4g 21.8g 2.6g	かつおぶし
4	月	ぎゅうにゅう きりぼしごはん ししゃものいそべあげ こんさいのみそしる くだもの(あまなつみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ししゃも たまご あおのり とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ あまなつみかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673kcal 29.9g 22.9g 3.3g	かつおぶし
5	火	ぎゅうにゅう チキンライス ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご こなチーズ	こめ むぎ パター あぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ れいとうグリーンピース ホールコーン こまつな セロリ ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618kcal 22.5g 21.1g 3.6g	とりがら とんこつ
6	水	ぎゅうにゅう きびごはん まぐろのみそやき やさしいやくみあえ みそしる	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ きび ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	こまつな もやし きゃべつ にんじん しょうが にんにく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592kcal 30.1g 15.1g 2.8g	かつおぶし
7	木	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ こなチーズ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ みかかん パインかん おうとうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	711kcal 26.2g 19.6g 2.7g	とりがら
8	金	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(えび・うずらのたまごいり) わかめスープ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらのたまご とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこみずに はくさい もやし ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611kcal 27.3g 17.9g 2.8g	とりがら
11	月	ぎゅうにゅう ごはん てづくりふりかけ ちゅうかふうだいこん じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう しらす あおのり ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	だいこん だいこんのは しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631kcal 23.2g 16.5g 2.1g	かつおぶし
12	火	ぎゅうにゅう のざわなチャーハン あげぎょうざ コーンいりやさしいスープ くだもの(さくらんぼ)	たまご ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ のざわな にんにく きゃべつ ニラ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635kcal 23.1g 24.2g 2.6g	とりがら
13	水	ぎゅうにゅう ツナマヨトースト にんじんポテト こめコマカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	しょくパン マヨネーズ じゃがいも パター こめコマカロニ	たまねぎ ホールコーン パセリ にんじん かぶ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626kcal 22.8g 27.2g 3.0g	とりがら
14	木	ぎゅうにゅう ごはん ひじきりたまごやき きんときまめのふくませに なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき うずらまめ とうふ わかめ みそ たまご	こめ むぎ あぶら さとう さんおんどう	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630kcal 26.7g 17.4g 3.0g	かつおぶし
15	金	ぎゅうにゅう チンジャオロースどん じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこみずに ピーマン あかピーマン きいろピーマン ごぼう はくさい こまつな ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662kcal 24.7g 19.6g 2.3g	とりがら かつおぶし
18	月	ぎゅうにゅう キーマカレー パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ シウマイのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662kcal 24.7g 19.6g 2.3g	とりがら
19	火	ぎゅうにゅう トビウオのそぼろどん いとかんてんサラダ いなかなじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう トビウオ みそ いとかんてん とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく	しょうが にんじん いんげん きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562kcal 25.6g 16.4g 3.2g	かつおぶし
20	水	ぎゅうにゅう じゃこなめし にくどうふ いそべあえ	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく とうふ のり かつおぶし	こめ むぎ こんにやく やきふ さとう	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615kcal 29.3g 15.8g 4.5g	かつおぶし
21	木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウィナー なまクリーム	コッパン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655kcal 21.8g 31.7g 2.9g	とりがら
22	金	ぎゅうにゅう ブルコギどん チゲスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キムチ はくさい ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601kcal 25.3g 17.5g 4.5g	とりがら
25	月	ぎゅうにゅう あじさいごはん さんまのしょうがに よしのじる くだもの(スイカ)	ぎゅうにゅう くらまめ こんぶ さんま とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	こめ もちごめ さとう かたくりこ くずこ	うめぼし しょうが ねぎ にんじん こまつな スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643kcal 26.2g 24.6g 3.6g	かつおぶし
26	火	ぎゅうにゅう きつねうどん いがぐりくん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご なまクリーム	れいとううどん さとう さつまいも そうめん あぶら こむぎこ パター	にんじん だいこん たけのこみずに ねぎ たまねぎ ほししいたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654kcal 24.2g 21.9g 4.1g	かつおぶし
27	水	ぎゅうにゅう 3しょくそぼろどん きのこじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん しめじ えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621kcal 30.9g 18.7g 3.1g	かつおぶし
28	木	ぎゅうにゅう わかめごはん とりのてりやき しおこんぶきゅうり みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ しおこんぶ わかめごはんのもと	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	きゅうり こまつな にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624kcal 26.5g 18.4g 3.5g	かつおぶし
29	金	ぎゅうにゅう セルフコロッケバーガー (まるパン・コロッケ・ポイルキャベツ・ソース) ベーコンととうがんのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	パン あぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ パター	にんじん たまねぎ きゃべつ とうがん パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751kcal 25.1g 31.0g 2.3g	とりがら

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。ご意見ご要望などございましたら、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	644	26.2	21.2	342	2.5	228	0.28	0.39	16	4.6	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