

6月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質
2	月	○	きびごはん 四川豆腐 ナムル	木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 きび 砂糖 片栗粉 油	人参 青梗菜 小松菜 生姜 もやし にんにく 玉葱 筍 干し椎茸	578kcal 23.6g
3	火	○	ポークカレー アップルドレッシングサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり リンゴ リース	679kcal 20.4g
4	水	○	ちゃんぽん麺 フルーツヨーグルト	豚肉 なたと えび ヨーグルト いか うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖	人参 なら もやし にんにく 生姜 筍 白菜 玉葱 干し椎茸 缶詰(みかん・パイナップル)	664kcal 26.4g
5	木	○	わかめご飯 かつおの竜田揚げ ほうれん草としめじのすまし汁 野菜のからし和え	かつお 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖	人参 ほうれん草 小松菜 生姜 えのきたけ もやし	591kcal 29.2g
6	金	○	はちみつレモントースト ポトフ コールスローサラダ	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 マーガリン 油	人参 レモン果汁 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし缶	633kcal 22.9g
9	月	○	ぶどうパン タンドリーチキン ミネストローネ パイナップルゼリー	鶏肉 いんげん豆 パン 牛乳 ヨーグルト 寒天	ぶどうパン じゃがいも マカヒ 砂糖 油 バター	人参 トマト缶詰 バイロジュース バイロ缶 にんにく 生姜 キャベツ グリルピーズ	639kcal 26.3g
10	火	○	ブルコギ丼 海藻サラダ	豚肉 牛乳 カットわかめ	米 はちみつ 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉	人参 なら 玉葱 にんにく 生姜 もやし きゅうり とうもろこし缶	594kcal 23.1g
11	水	○	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き 野菜ときのこのみそ汁 塩きゅうり	ぶり 油揚げ 牛乳 米みそ	米 砂糖	人参 小松菜 生姜 大根 えのきたけ きゅうり 玉葱	607kcal 27.2g
12	木	○	ピザトースト キャベツのスープ 冷凍みかん	ベーコン 豚肉 ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも 油	青ピーマン 人参 小松菜 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ 冷凍みかん	593kcal 25.9g
13	金	○	青大豆とごまのご飯 肉じゃが 野菜のしょうがじょうゆ	青大豆 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま 油 もち米 白滝	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 グリルピーズ もやし 生姜	606kcal 23.3g
16	月	○	菜めし 鯖の文化干し 吉野汁 きゅうりの土佐和え	鯖の文化干し 鶏肉 鯉削り 牛乳 油揚げ	米 こんにやく 片栗粉 じゃがいも	人参 小松菜 大根 葱 しめじ きゅうり レモン果汁 生姜	631kcal 29.7g
17	火	○	揚げパン 白玉団子スープ ツナドレサラダ	きなこ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	コッペパン グラニュー糖 油 冷凍白玉 ごま油 砂糖	人参 小松菜 大根 白菜 葱 もやし きゅうり	598kcal 23.4g
18	水	○	あぶたま丼 じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 竹輪 たまご 米みそ 牛乳 カットわかめ	米 砂糖 じゃがいも	人参 玉葱 筍 干し椎茸 グリルピーズ 葱	674kcal 28.2g
19	木	○	クリームスパゲッティ ドレッシングサラダ	パン 鶏肉 むきえび 牛乳 粉チーズ クリーム	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリブ油 油 バター	小松菜 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし缶	634kcal 25.1g
20	金	○	キムチチャーハン 広東スープ メロン	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 片栗粉 油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 白菜 にんにく 干し椎茸 筍 キムチ メロン	589kcal 22.4g
23	月	○	きびご飯 鮭のみそマヨチーズ焼き 野菜椀 キャベツのおかかあえ	鮭 米みそ 油揚げ かつお節 牛乳 ピザチーズ	米 きび マヨネーズ	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 ごぼう 筍 葱 干し椎茸 大根	676kcal 31.3g
24	火	○	スロッピージョー 野菜スープ キャベツのマリネ	豚肉 レンズ豆 鶏肉 牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 油 炒り油	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ 黄ピーマン きゅうり	576kcal 25.4g
25	水	○	大豆入りひじきご飯 焼きししゃも 豚汁	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳 木綿豆腐 米みそ ひじき ししゃも	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	627kcal 32.2g
26	木	○	ご飯 チンジャオロースー こんにやく中華サラダ	豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま こんにやく	人参 青ピーマン きゅうり にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 筍 キャベツ	618kcal 23.7g
27	金	○	ココアパン オムレツ ジュリエンヌスープ さくらんぼ	ベーコン ウィンナー たまご 牛乳	ココアパン じゃがいも バター 油	人参 さやいんげん 玉葱 セロリー キャベツ さくらんぼ	627kcal 24.5g
30	月	○	みそラーメン 煮たまご あじさいゼリー	豚肉 米みそ うずら卵 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	蒸し中華麺 砂糖 油 ラード	人参 ぶどうジュース 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	617kcal 24.3g

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

6月の一人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	%	mg	mg	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	621	25.6	30%	344	2.2	221	0.35	0.51	17	4.4	2.8
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満