



# 6月の献立表



平成27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 たんぱく質
				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	
1	月	○	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 麦 薄力粉 中さら糖 油 バター 砂糖	人参 とうもろこし 玉葱 マツタケ グリピース にんにく キャベツ きゅうり	703kcal 20.5g
2	火	○	豚肉とごぼうのごはん 鶏の水炊き風	豚肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 麦 つきこんにやく 砂糖 油	人参 生姜 ごぼう 白菜 干し椎茸 えのきたけ 葱	570kcal 23.8g
3	水	○	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉 えび うすら卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青梗菜 白菜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 菊 もやし 缶詰(みかん・パイン・桃)	704kcal 28.7g
4	木	○	ごはん さんまの生姜煮 根菜のみそ汁 わかめの酢の物	さんま 油揚げ みそ 牛乳 こんぶ かつわかめ	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 大根 葱 キャベツ 生姜 ごぼう きゅうり	681kcal 26.8g
5	金	○	ピザトースト 野菜と芋のスープ くだもの(きよみ)	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 にんにく 玉葱 マツタケ キャベツ きよみ	589kcal 24.3g
8	月	○	ピビンバ 卵入り五目スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 もやし 葱 菊	585kcal 24.9g
9	火	○	ごはん いかのマヨネーズ焼き みそ汁 野菜のしょうがじょうゆ	いか みそ 油揚げ 牛乳 かつわかめ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	人参 小松菜 大根 葱 キャベツ 生姜	619kcal 26.7g
10	水	○	親子丼 もやしのからしあえ	鶏肉 たまご きざみのり 牛乳	米 砂糖	人参 みつば 小松菜 玉葱 もやし	592kcal 26.2g
11	木	○	ナン キーマカレー ブチトマト ぶどうゼリー	豚肉 大豆 牛乳 パールアガー	ナン 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 ミニトマト にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう ぶどうジュース	604kcal 24.7g
12	金	○	麦ごはん ホイコーロー 中華スープ	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青ピーマン 小松菜 もやし 菊 にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱	608kcal 23.3g
15	月	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも きゃべつのみそ汁	鶏肉 みそ 牛乳 ししゃも	米 砂糖 油 麦	人参 小松菜 菊 しめじ キャベツ 葱 えのきたけ グリンピース	571kcal 28.2g
16	火	○	揚げパン 白玉だんごスープ くだもの(メロン)	きな粉 鶏肉 牛乳	コッペパン グレー糖 冷凍白玉 油 ごま油	人参 小松菜 大根 白菜 葱 メロン	573kcal 19.6g
17	水	○	麦ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 野菜とじゃこのあえもの	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 もやし にんにく 生姜 干し椎茸 菊 玉葱 白菜	613kcal 26.1g
18	木	○	菜めし じゃがいもそぼろ煮 キャベツの昆布漬	豚肉 牛乳 塩昆布	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり	599kcal 20.5g
19	金	○	ジャンバラヤ マカロニスープ	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	米 砂糖 マカロニ 油	トマト 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マツタケ 切りキャベツ	579kcal 18.8g
22	月	○	やこめ ぶりの照り焼き 吉野汁	大豆 ぶり 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もち米 こんにやく 片栗粉 油	人参 小松菜 干し椎茸 生姜 大根 葱 しめじ	645kcal 31.4g
23	火	○	スパゲティミートソース カリカリサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 パルメザン 油揚げ	スパゲティ 砂糖 油 バター	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 キャベツ	601kcal 26.1g
24	水	○	マーボー豆腐 こんにやくサラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 こんにやく ごま油 油 麦	人参 なら きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 菊 葱 キャベツ	617kcal 24.2g
25	木	○	はちみつレモントースト ポトフ くだもの(さくらんぼ)	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 マーガリン 油	人参 レモン果汁 玉葱 キャベツ さくらんぼ	582kcal 21.4g
26	金	○	ソースかつ丼 茹でキャベツ もずくスープ	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳 もずく	米 麦 薄力粉 パン粉 片栗粉 油	人参 キャベツ 大根 葱	685kcal 28.2g
29	月	○	ポークカレー 大根ときゅうりのマリネ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり	679kcal 19.8g
30	火	○	ごはん ほっけ 貝だくさんみそ汁 野菜の甘酢	ほっけ 油揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	人参 小松菜 大根 キャベツ きゅうり 生姜	606kcal 27.7g

★ 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	618	24.6	30%	341	2.1	218	0.37	0.52	27	4	2.9
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