

6月の献立表

平成28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	水	○	豚肉丼 野菜の磯あえ	豚肉 豆腐 牛乳 のり	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	ほうれん草 筍 玉葱 キャベツ	573kcal 22.4g
2	木	○	麦ごはん 四川豆腐 じゃこ入り大根サラダ	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 大根	612kcal 24.2g
3	金	○	ぶどうパン 魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	ホキ いんげん豆 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ	ぶどうパン パン粉 じゃがいも ジャガイモ マヨネーズ 油	人参 トマト缶 玉葱 にんにく キャベツ	658kcal 28.6g
6	月	○	ゆかりとじゃこのごはん 鶏の水炊き風 野菜のごま酢	鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま	小松菜 人参 白菜 干し椎茸 えのきたけ 葱 もやし	562kcal 24.1g
7	火	○	ピピンパ 春雨スープ	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 青梗菜 にんにく 生姜 もやし 白菜 玉葱	577kcal 20.8g
8	水	○	ナン キーマカレー ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	ナン 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ	583kcal 25.1g
9	木	○	やこめ ほっけ 豚汁	大豆 ほっけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 こんにゃく じゃがいも 油	人参 干し椎茸 生姜 ごぼう 大根 葱	617kcal 30.2g
10	金	○	エビピラフ バミセリスープ カルピスゼリー	えび 鶏肉 ベーコン 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 ジャガイモ じゃがいも 砂糖 油 バター	人参 青じょうろ マッシュルーム 玉葱 みかん缶	590kcal 20.0g
13	月	○	わかめごはん 豆腐のチゲ風 ピリカラ大根	わかめ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 しらたき 砂糖 油 ごま油 ごま	にら 人参 大根 玉葱 葱 白菜 きゅうり	571kcal 21.8g
14	火	○	高野豆腐のそぼろかけごはん お麩入りすまし汁	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 麩 油	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 葱 大根	594kcal 26.9g
15	水	○	揚げパン ポルシチ メロン	きな粉 いんげん豆 豚肉 牛乳 クリーム	ポトフパン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 トマト缶 キャベツ 玉葱 メロン	679kcal 23.3g
16	木	○	ごはん 鯖の文化干し 大根のみそ汁 キャベツの昆布漬	鯖の文化干し 油揚げ みそ 牛乳 塩昆布	米 ごま油	小松菜 大根 葱 キャベツ きゅうり	651kcal 32.1g
17	金	○	オムチキライス 野菜と豆のスープ	鶏肉 ウイパー たまご パン いんげん豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 バター	トマトジュース 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルチーズ キャベツ	609kcal 22.3g
20	月	○	変わりクッパ 油揚げ入りサラダ さくらんぼ	豚肉 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	人参 にら ほうれん草 さくらんぼ 筍 にんにく 生姜 もやし 干し椎茸 キャベツ	583kcal 19.8g
21	火	○	マーガリンパン 鶏の照り焼き 茹でキャベツ マカロニスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	マーガリンパン マカロニ じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 セロリー キャベツ 玉葱	599kcal 26.1g
22	水	○	麦ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 海藻サラダ	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 玉葱 白菜	599kcal 25.7g
23	木	○	みそラーメン ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 みそ 牛乳	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ラード ごま油	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	627kcal 23.2g
24	金	○	ぎつね寿司 焼きししゃも 沢煮椀	油揚げ のり 豚肉 牛乳 ししゃも	米 砂糖	人参 小松菜 干し椎茸 大根 筍 葱	598kcal 26.3g
27	月	○	チキンカレー こんにゃくサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 油 こんにゃく 砂糖 バター ごま	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	703kcal 19.9g
28	火	○	さんまの蒲焼き丼 みそけんちん汁	さんま 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	人参 ごぼう 大根 葱	705kcal 24.5g
29	水	○	ガーリックフランス ハンガリー風シチュー プラム	豚肉 いんげん豆 牛乳 パルメザンチーズ	ソトフパン じゃがいも 薄力粉 マーガリン 油 バター	人参 トマト缶 玉葱 マッシュルーム プラム	632kcal 21.3g
30	木	○	ごはん ほうれん草のたまご焼き 豆腐のみそ汁 わかめの酢の物	豚肉 たまご 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 砂糖 油	人参 ほうれん草 玉葱 大根 葱 きゅうり キャベツ	620kcal 26.1g

★ 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	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	616	24.3	31%	338	2	201	0.35	0.5	25	4	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					