

6月の献立表

平成29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	木	○	ポークカレー やさしいマリネ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 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	678kcal 19.7g
2	金	○	やこめ ジャンボ肉シュウマイ 広東スープ	大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち米 片栗粉 シュウマイの皮 油 ごま油	人参 小松菜 白菜 玉葱 干し椎茸 生姜 葱 しめじ たけのこ	657kcal 28.9g
5	月	○	ツナコーントースト ABCスープ なつみ	ツナ ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 油	人参 小松菜 コーン 玉葱 なつみ	597kcal 19.7g
6	火	○	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 たけのこ 玉葱 キャベツ	574kcal 22.5g
7	水	○	麦ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 にら もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 筍 葱	600kcal 23.9g
8	木	○	～オリンピック・パラリンピック メニュー 沖縄～ ししじゅうしい いなむどうち 人参しりしり	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ バコウ 昆布 牛乳 卵	米 麦 こんにゃく 油 ごま ごま油	小松菜 人参 大根 干し椎茸	565kcal 21g
9	金	○	みそラーメン ごぼうのかりんとう揚げ カルピスゼリー	豚肉 みそ 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ラード ごま油	人参 みかん缶 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	649kcal 23.3g
12	月	○	メキシカンライス ふわふわたまごのスープ	豚肉 バコウ 鶏肉 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも パン粉 バター 油	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム コーン	575kcal 21.7g
13	火	○	ごはん ほっけ そうめん汁 キャベツのおひたし	ほっけ 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 そうめん	人参 小松菜 ほうれん草 干し椎茸 もやし 葱 キャベツ	577kcal 27.1g
14	水	○	クッパ風 カリカリ油揚げ入りサラダ	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 にんにく 生姜 もやし 筍 干し椎茸 キャベツ	551kcal 19.4g
15	木	○	フィッシュバーガー キャベツのスープ 冷凍みかん	メルルーサ 卵 ベーコン 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 冷凍みかん	624kcal 28.9g
16	金	○	きつね寿司 焼きししゃも 具だくさんのすまし汁	油揚げ のり 鶏肉 牛乳 ししゃも	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 小松菜 干し椎茸 大根 葱 しめじ	618kcal 27.4g
19	月	○	麦ごはん 豆腐の五目炒め もやしのナムル	鶏肉 豆腐 うずらの卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 筍 しめじ 葱 もやし	591kcal 23.9g
20	火	○	ごはん 鯖の文化干し 大根のみそ汁 キャベツの昆布漬け	鯖の文化干し 油揚げ みそ 牛乳 塩昆布	米 ごま油	人参 大根 葱 キャベツ きゅうり	655kcal 32g
21	水	○	ミートスパゲティ ツナドレサラダ	豚肉 ツナ 牛乳	パゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター 油	人参 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	630kcal 25.3g
22	木	○	わかめごはん 肉じゃが 野菜のごま酢あえ	わかめ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし	628kcal 21.7g
23	金	○	エビピラフ パミセリスープ メロン	エビ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 パミセリ じゃがいも 油 バター	人参 青ピーマン マッシュルーム 玉葱 メロン	545kcal 19.4g
26	月	○	揚げパン ワンタンスープ ずいか	きなこ 鶏肉 なると 牛乳	マグリパン グレー糖 クエブワカ 油	人参 小松菜 すいか 生姜 にんにく キャベツ 葱 もやし 干し椎茸	596kcal 20.4g
27	火	○	高野豆腐のそぼろかけごはん キャベツの甘酢	鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 生姜 干し椎茸 葱 キャベツ きゅうり	543kcal 21.1g
28	水	○	麦ごはん ブルコギ こんにゃくサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ごま油 ごま	人参 にら 玉葱 にんにく 生姜 もやし キャベツ きゅうり	617kcal 22.1g
29	木	○	ごはん 厚焼きたまご わかめと豆腐のみそ汁 野菜の生姜じょうゆ	豚肉 卵 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 砂糖 油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 大根 葱 キャベツ 生姜	623kcal 26.3g
30	金	○	ガーリックフランス ハカリー風シュー ドレッシングサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳 バルザニック	ソフトフランス じゃがいも 油 薄力粉 砂糖 マグリ バター	人参 トマト缶 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	632kcal 21.6g

★ 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	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	605	23.4	30%	327	2	225	0.37	0.5	26	3.9	2.7
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満