

6月の献立表

平成30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
1	金	○	ナン キーマカレー ツナドレサラダ	豚肉 大豆	ナン 薄力粉 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱	613kcal
				ツナ 牛乳	油 バター	干しぶどう キャベツ きゅうり	26.8g
4	月	○	麻婆豆腐丼 海藻サラダ	豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	人参 にら もやし きゅうり 生姜	600kcal
				牛乳 海藻ミックス	油 ごま油	にんにく 玉葱 干し椎茸 筍 葱	23.8g
5	火	○	ごはん 鮭の香味焼き 大根のみそ汁 キャベツのおひたし	鮭 油揚げ みそ	米 ごま油	人参 小松菜 葱 生姜	563kcal
				牛乳 わかめ		大根 キャベツ	30.1g
6	水	○	オムチキライス 星形マカロニスープ	鶏肉 ウィナー	米 麦 マカロニ	トトジューズ 人参 小松菜 にんにく	599kcal
				たまご ベーコン 牛乳	じゃがいも 油 バター	玉葱 マッシュルーム グリルピーズ キャベツ	22.1g
7	木	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ メロン	きな粉 豚肉 鶏肉	マーガリン グラニュー糖 油	人参 小松菜 葱 生姜 干し椎茸	597kcal
				牛乳	片栗粉 春雨 ごま油	玉葱 白菜 メロン	22.9g
8	金	○	ごはん 昆布の佃煮 じゃがいもそばろ煮 もやしのからしあえ	かつお節 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸	617kcal
				刻み昆布 ちりめんじゃこ	片栗粉 ごま 油	グリーンピース もやし	21.3g
11	月	○	麦ごはん プルコギ こんにゃくサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま	人参 にら 玉葱 にんにく 生姜	619kcal
					つきこんにゃく 油 ごま油	もやし キャベツ きゅうり	22.2g
12	火	○	ブルスケッタ キャベツのクリームスープ さくらんぼ	ベーコン 豚肉 牛乳	リトラス じゃがいも 薄力粉	人参 にんにく 玉葱 キャベツ	582kcal
				調理用牛乳 生クリーム	オリーブ油 油 バター	マッシュルーム さくらんぼ	20.5g
13	水	○	キムチチャーハン 春雨スープ	豚肉 鶏肉	米 麦 春雨	人参 青ピーマン チンゲンサイ	553kcal
				豆腐 牛乳	油 ごま ごま油	にんにく キムチ 白菜 葱	19.5g
14	木	○	ソースかつ丼 実だくさんみそ汁 茹でキャベツ	豚肉 たまご 油揚げ	米 麦 薄力粉 パン粉	人参 小松菜 大根	664kcal
				みそ 牛乳	じゃがいも 油	葱 キャベツ	29g
15	金	○	きつね寿司 焼きししゃも けんちん汁	油揚げ のり 鶏肉	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 ごぼう 大根	637kcal
				豆腐 牛乳 ししゃも	こんにゃく 油	葱 干し椎茸	27.8g
18	月	○	練馬スパゲティ カラフルサラダ	ツナ のり	スパゲティ	人参 小松菜 大根	574kcal
				牛乳	砂糖 油	キャベツ コーン	24.3g
19	火	○	鶏ごぼうごはん ほっけ キャベツのみそ汁	鶏肉 ほっけ 油揚げ	米 麦 こんにゃく	人参 小松菜 生姜 ごぼう	596kcal
				みそ 牛乳	砂糖 油	キャベツ 玉葱 えのきたけ	28.9g
20	水	○	エビピラフ マカロニ入りトマトスープ	エビ 鶏肉 ベーコン	米 麦 じゃがいも	人参 トマト缶 マッシュルーム	551kcal
				いんげん豆 牛乳	マカロニ 油 バター	玉葱 にんにく キャベツ	20.6g
21	木	○	菜めし ほうれんそうのたまご焼き そうめん汁	豚肉 たまご 油揚げ	米 砂糖	人参 ほうれんそう 小松菜 玉葱	616kcal
				鶏肉 牛乳	そうめん 油	干し椎茸 もやし 葱	25.6g
22	金	○	きびごはん シャーレン豆腐 大根とじゃこのサラダ	鶏肉 豆腐 エビ	米 きび 砂糖 片栗粉	人参 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱	598kcal
				牛乳 ちりめんじゃこ	油 ごま油 ごま	筍 干し椎茸 大根	26.3g
25	月	○	五目あんかけ焼きそば お菓子なナマタマゴ	豚肉 うすらたまご	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉	人参 ナガシメ もやし 白菜 生姜 筍	661kcal
				牛乳 パールアガー	油 ごま油	にんにく 干し椎茸 きくらげ 玉葱 桃	23.9g
26	火	○	ゆうやけごはん ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀	焼きちくわ 豚肉	米 麦 薄力粉	人参 小松菜 大根	598kcal
				牛乳 あおのり	ごま油 ごま 油	筍 葱 干し椎茸	21.4g
27	水	○	チキンカレー みそドレサラダ	鶏肉 みそ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 薄力粉	人参 コーン 玉葱 にんにく 生姜	698kcal
				生クリーム 牛乳	砂糖 油 バター ごま油 ごま	りんご キャベツ もやし	20.4g
28	木	○	～ オリンピック・パラリンピックメニュー フランス～ フレンチトースト ポトフ 冷凍みかん	たまご 豚肉 ウィナー	食パン 砂糖	人参 玉葱	606kcal
				ベーコン 調理用牛乳 牛乳	じゃがいも 油	キャベツ 冷凍みかん	24.8g
29	金	○	わかめごはん 鶏の水炊き風 野菜のごま酢	わかめ 鶏肉	米 砂糖 ごま	小松菜 人参 白菜 干し椎茸	551kcal
				豆腐 牛乳		えのきたけ 葱 もやし	22g

★ 都合により、食材や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	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	604	24	30%	331	2	248	0.36	0.5	25	3.9	2.8
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%								