家庭数　　**平成25年度6月の献立**　　**練馬区立石神井台小学校**

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき 赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3	月	運動会振替休業日				
4	火	牛乳 ツナライス　果物 イタリアンスープ	牛乳　まぐろ　粉ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ　鶏肉　たまご	米　麦　パン粉 米油	にんにく　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉ねぎ　ｺｰﾝ ほうれん草　果物	562 21.4
5	水	牛乳 ごま揚げパン　果物 豆入りボルシチ	牛乳　豚肉　いんげん豆 生ｸﾘｰﾑ	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ　米油　砂糖 ごま　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　じゃがいも	にんにく　にんじん　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　果物	692 24.5
6	木	牛乳 ご飯　鮭の塩焼き 筑前煮　野菜の生姜醤油あえ	牛乳　鮭　鶏肉 さつま揚げ	米　さといも　砂糖 米油	にんじん　ごぼう　たけのこ　こんにゃく 干し椎茸　ｷｬﾍﾞﾂ　生姜　ｷﾇｻﾔ	607 29.5
7	金	牛乳 梅ちりご飯　野菜椀 ちくわの磯辺揚げ	牛乳　焼きちくわ 鶏肉　青のり	米　米油　澱粉　小麦粉	にんじん　大根　白菜　小松菜　ねぎ えのきたけ	576 21.5
10	月	開校記念日				
11	火	牛乳 中華丼　果物 華風きゅうり	牛乳　豚肉　いか むきえび　うずらたまご	米　麦　米油 でん粉　砂糖　ごま油	生姜　人参　たけのこ　玉ねぎ　もやし 白菜　干し椎茸　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　きゅうり　果物	585 22.8
12	水	牛乳 ハムチーズバーガー ミネストローネ　果物	牛乳　ﾛｰｽﾊﾑ　ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ　いんげん豆	胚芽ﾊﾟﾝ　米油　砂糖 ﾏｶﾛﾆ　じゃがいも	にんにく　ｾﾛﾘｰ　人参　ﾄﾏﾄ缶 玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　果物	564 24.5
13	木	牛乳 えだ豆ご飯　ししゃものｶﾚｰ揚 五色煮　大根の甘酢漬け	牛乳　豚肉　ししゃも	米　もち米　砂糖　米油 小麦粉　じゃがいも　でん粉	えだまめ　人参　玉ねぎ　大根　ｺｰﾝ 干し椎茸　いんげん	700 27.6
14	金	牛乳 じゃじゃ麺　チーズ 海藻サラダ	牛乳　豚肉　みそ　ﾁｰｽﾞ わかめ　昆布　とさかのり	うどん　でん粉　砂糖 米油　ごま油　ごま	きゅうり　もやし　にんにく　生姜　人参　ねぎ たけのこ　干し椎茸　玉ねぎ　ｺｰﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり	584 25.0
17	月	牛乳 ご飯　いわしの梅煮 野菜のみそ汁　塩もみ野菜	牛乳　いわし　油揚げ みそ	米　砂糖　じゃがいも	生姜　ねぎ　玉ねぎ　しめじ 人参　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ	603 25.1
18	火	牛乳 黒砂糖パン　カレーポークビーンズ コーンとベーコンのソテー	牛乳　豚肉　ﾍﾞｰｺﾝ いんげん豆	黒砂糖ﾊﾟﾝ　米油　ﾊﾞﾀｰ じゃがいも　砂糖　小麦粉	生姜　にんにく　人参　玉ねぎ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　ｺｰﾝ	688 23.6
19	水	牛乳 ソース焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳　豚肉　青のり ヨーグルト	蒸し中華麺　米油 砂糖	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　干し椎茸　にら ﾊﾟｲﾝ缶　みかん缶　黄桃缶　りんご缶	610 22.8
20	木	牛乳 ご飯　豚肉のスタミナ焼き わかめスープ　果物	牛乳　豚肉　鶏肉 たまご　わかめ	米　砂糖　じゃがいも でん粉　ごま　ごま油	生姜　にんにく　りんご　ねぎ　にら 人参　えのきたけ　玉ねぎ　果物	605 25.9
21	金	牛乳 パンプキンパン　ジャーマンポテト フィッシュグラタン　果物	牛乳　ﾍﾞｰｺﾝ　たら 生ｸﾘｰﾑ　ﾁｰｽﾞ	ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ　小麦粉 ﾊﾞﾀｰ　米油　じゃがいも	にんにく　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ほうれん草　果物	618 28.2
24	月	牛乳 炒り豆腐丼　野菜のじゃこあえ お誕生日デザート	牛乳　豚肉　豆腐　のり　たまご ちりめんじゃこ　かつおぶし　粉寒天	米　麦　米油　砂糖 乳酸菌飲料	人参　小松菜　玉ねぎ　干し椎茸　ねぎ もやし　ｷｬﾍﾞﾂ　ぶどうｼﾞｭｰｽ	625 28.4
25	火	牛乳 五目チャーハン　果物 みそワンタンスープ	牛乳　焼き豚　たまご なると　豚肉　みそ	米　麦　ﾜﾝﾀﾝの皮 ごま油　米油	にんにく　生姜　ねぎ　たけのこ　人参　ｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　干し椎茸　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ　果物	575 23.9
26	水	牛乳 コーヒーパン　ABCパスタスープ スパニッシュオムレツ　ミニトマト	牛乳　ｳｨﾝﾅｰ　たまご　ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ　鶏肉　生ｸﾘｰﾑ	コーヒーﾊﾟﾝ　じゃがいも 米油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ABCﾊﾟｽﾀ	にんにく　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉ねぎ ほうれん草　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾐﾆﾄﾏﾄ	695 26.3
27	木	牛乳 ご飯　あじフライ　けんちん汁 アスパラのおかかあえ	牛乳　あじ　たまご 鶏肉　豆腐　かつおぶし	米　小麦粉　ﾊﾟﾝ粉 さといも　米油	人参　ごぼう　大根　ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ こんにゃく　干し椎茸　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	651 28.1
28	金	牛乳 きなこトースト　果物 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳　きなこ　鶏肉 豆腐　むきえび　みそ	食ﾊﾟﾝ　砂糖　でん粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　米油　ごま油	にんにく　生姜　玉ねぎ　たけのこ 人参　白菜　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　果物	626 27.4

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。