

6月 献立表

平成 29 年

東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	牛乳 バターライス 鮭ときのこのホトトギス ごぼうサラダ	しろさけ 50g 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン) 牛乳 クリーム(乳脂肪)	精白米 薄力粉 有塩バター 米ぬか油 ひまわり油	にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム(水煮缶詰) ごぼう えだ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 Kcal 25.8 g 26.5 g 3.1 g
2	金	牛乳 冷やしうどん ポテトと卵のソテー 小玉すいか 1/12	まさば(さば節) 鶏若鶏肉ささ身 たまご ベーコン 牛乳(ビン)	学 冷凍うどん国産 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	青ピーマン 赤ピーマン だいこん ねぎ きゅうり もやし にんにく 玉葱 すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 28.9 g 22.2 g 2.8 g
6	火	牛乳 ◆ひじきご飯(大豆入り) ◆かみかみサラダ さくらんぼ2粒	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ 大豆(国産、ゆで) さきいか 牛乳(ビン) ひじき	精白米 三温糖 米ぬか油 ごま(いり) ごま油	にんじん つきこんにやく 干し椎茸スライス グリンピース(冷凍) もやし きゅうり さくらんぼ(国産)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 Kcal 23.4 g 21.4 g 2.1 g
7	水	牛乳 ピザトースト 野菜マリネ ◆ポテトスープ	ベーコン 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン) ピザチーズ	学食パン40 学食パン50 学食パン60 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	トマトピューレ 青ピーマン かぶ(葉) 赤ピーマン にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 25.3 g 27.5 g 3.9 g
8	木	牛乳 ◆きんぴらご飯 ゴーヤーチャンプルー ◆のっぺい汁	豚ひき肉 豚モモ(脂身付き) 焼き豆腐 たまご かつお加工品(かつお節) 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	精白米 三温糖 さといも かたくり粉 ひまわり油 米ぬか油	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん つきこんにやく キャベツ もやし にがうり だいこん 板	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 Kcal 31 g 24.8 g 3.2 g
9	金	牛乳 ◆赤飯 油淋鶏 オクラの清汁 紅白ゼリー	ささげ(乾) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 板なしかまぼこ 木綿豆腐 牛乳(ビン) 牛乳 クリーム(乳)	もち米 精白米 かたくり粉 三温糖 ごま(いり) 揚げ油 ごま油	赤ピーマン にんじん だいこん 葉 オクラ しょうが にんにく ねぎ 黄ピーマン だいこん ぶなし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 Kcal 27.9 g 27.1 g 3.6 g
12	月	牛乳 麻婆なす丼 ◆塩ナムル 果物(夏みかん)1/4	豚ひき肉・赤みそ 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)白	にんじん たらこ まつな にんにく しょうが 干し椎茸(香信) ねぎ 玉葱 なす もやし 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 18.2 g 17.7 g 2.6 g
13	火	牛乳 ◆ポークカレーライス ◆糸寒天サラダ	豚モモ(脂身なし) 牛乳(ビン) カットわかめ 糸寒天	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ごま(いり)	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 Kcal 19.1 g 22.7 g 2.9 g
14	水	牛乳 ◆ソースやきそば ◆豆腐のスープ 果物(オレンジ)1/4	豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐 牛乳(ビン) あおのり	学 蒸し中華めん かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん たらこ 玉葱 もやし キャベツ はくさい とうもろこし缶詰(ホール) オレンジ 56玉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 Kcal 24.6 g 16.3 g 4 g
15	木	牛乳 梅若ご飯 オスししゃも ◆筑前煮 ◆蒸しとうもろこし	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ビン) わかめご飯の素 しらす干し(半乾燥品) ししゃも(生干し)	精白米 三温糖 ごま(いり) 米ぬか油	にんじん 梅干し(塩漬) れんこん ごぼう たけのこ(水煮缶詰) 板こんにやく 干し椎茸(香信) グ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 32.5 g 20.3 g 3.9 g
16	金	牛乳 ◆麦ご飯 ジャンボ揚げ餃子 ◆野菜のじゃこあえ ◆春雨スープ	豚ひき肉 ベーコン 牛乳(ビン) ちりめんじゃこ	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 普通はるさめ(乾) ごま油 揚げ油 米	たらこ にんじん チンゲンツアイ ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし だいこん 玉葱 はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 Kcal 21.4 g 22.5 g 2.7 g
19	月	牛乳 セサミパン ◆スパニッシュオムレツ コンソメスープ 果物(オレンジ)1/4	ウィンナー たまご 豚モモ(脂身付き) 牛乳(ビン)	セサミパン40 セサミパン50 セサミパン60 じゃがいも 米ぬか油	ほうれんそう にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 ズッキーニ キャベツ セロリー とうもろこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 Kcal 27.9 g 26 g 3.4 g
20	火	牛乳 ◆麦ご飯 ◆かつおじゃこでんぶ ◆ぎせい豆腐 ◆野菜のみそ汁	かつお加工品(かつお節) 鶏若鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 じゃがいも ごま(いり)白 ひまわり油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸スライス 玉葱 グリンピース(冷凍) だいこん キャベツ ぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 30 g 17.1 g 3 g
21	水	牛乳 ◆たこ飯 じゃがいものそぼろあん 小松菜のみそ汁	まだこ(ゆで) 豚ひき肉 凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな えだまめ(冷凍) 玉葱 干し椎茸(香信) だいこん キャベツ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 Kcal 30 g 18.2 g 3.8 g
22	木	牛乳 ◆麦ご飯 ◆ひまわり団子 ◆人参しりしりー果物(メロン)1/16	豚ひき肉 ベーコン たまご まぐろ缶詰(油漬フレーク) 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 ごま油 米ぬか油	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが とうもろこし缶詰(ホール) もやし メロン(露地)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 22.5 g 20.4 g 1.7 g
23	金	牛乳 ◆チキンライス ◆野菜炒め(副菜)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ビン)	精白米 米ぬか油 ひまわり油 ごま油	トマト缶詰(ジュース) にんじん 青ピーマン 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) グリンピース(冷	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 17.2 g 23 g 2.1 g
26	月	牛乳 ちゃんぽん麺 きゅうりの生姜醤油和え	豚モモ(脂身付き) 蒸しかまぼこ むきえび いか 短冊 かつお加工品(かつお節) 牛乳(ビン) わ	学 蒸し中華めん ごま油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし とうもろこし缶詰(ホール) きゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 Kcal 23.7 g 17.1 g 3.5 g
27	火	牛乳 いわし蒲焼き丼 厚揚げのみそ炒め(副菜) 冷凍みかん	まいわし(丸干し) 40g まいわし(丸干し) 50g 生揚げ テンメンジャン 牛乳(ビン)	精白米 かたくり粉 揚げ油 ごま(いり)白 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが ねぎ にんにく 玉葱 干し椎茸スライス キャベツ 冷凍みか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 Kcal 32 g 18.5 g 3.7 g
28	水	牛乳 ◆麦ご飯 いかのピリ辛焼き ◆ひじきと野菜のサラダ なすのみそ汁	いか 鹿の子目50g いか 鹿の子目60g 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 りんご 40玉 とうもろこし缶詰(ホール) キャベツ なす ぶなし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 24.7 g 17.1 g 3.9 g
29	木	牛乳 ぶどうパン ポテトのチーズ焼き ◆ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ(乾) 牛乳(ビン) 牛乳 ピザチーズ	学ブドウパン40 学ブドウパン50 学ブドウパン60 じゃがいも 薄力粉 三温糖 マカロニ ひま	ほうれんそう にんじん トマト缶詰(ホール) 玉葱 ぶなしめじ にんにく セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 22.7 g 26.2 g 4 g
30	金	牛乳 ◆豚キムチ丼 たまごと豆腐のスープ 果物(夏みかん)1/4	豚モモ(脂身付き) ベーコン 絹ごし豆腐 たまご 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 かたくり粉 ごま油 米ぬか油	にんじん たらこ チンゲンツアイ にんにく しょうが ねぎ 玉葱 はくさい はくさい(キムチ漬) とう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 Kcal 24.7 g 21.3 g 3.7 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g