

家庭数

平成 30 年

6月 献立表

練馬区立石神井台小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える		栄養価
1金	○	ご飯 かつおのネギソース トマトスープ コーンポテト	かつお ベーコン	飲用牛乳	こめ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油 バター	トマト	しょうが ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし	エネルギー 598 kcal たんばく質 27.6 g
4月	○	かみかみ大豆ご飯 いかの香味焼き 荳わかめのきんぴら 畑汁	大豆 いか みそ 鶏肉 かつお節	飲用牛乳 くきわかめ	こめ もち米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな	干し椎茸 しょうが ねぎ にんにく こんにゃく ごぼう 玉葱	エネルギー 635 kcal たんばく質 28.9 g
5火	○	ジャージャー麺 わかめスープ 小玉すいか	豚肉 みそ	飲用牛乳 わかめ	中華めん 砂糖 かたくり粉	油 ごま	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり しめじ すいか	エネルギー 586 kcal たんばく質 23.2 g
6水	○	麦ご飯 ひじきのふりかけ 豆腐の五目炒め パリパリサラ ダ	かつお節 鶏肉 えび 豆腐 うずら卵	飲用牛乳 ひじき わかめ	こめ 麦 砂糖 かたくり粉 ワンタンの皮	ごま 油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ はくさい きゅうり だいこん	エネルギー 656 kcal たんばく質 29 g
7木	○	揚げパン 肉団子入り野菜スー プ 華風きゅうり	きな粉 豚肉 豆腐	飲用牛乳	パン 砂糖 かたくり粉 はるさめ	油	にんじん	しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 もやし はくさい きゅうり	エネルギー 535 kcal たんばく質 23.6 g
8金	○	梅ちりご飯 松風焼き 吉野汁 果物	豚肉 鶏肉 たま ご みそ かまぼ こ	飲用牛乳 しらす	こめ パン粉 砂糖 かたくり粉 焼きふ		にんじん みつば	梅干し ねぎ 干し椎茸 こんにゃく みしょうかん	エネルギー 594 kcal たんばく質 28.8 g
11月	○	赤飯 はまちの味噌焼き けんちん汁 枝豆	はまち ささげ みそ 豆腐	飲用牛乳	こめ もち米 じゃがいも	油 ごま	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ 干し椎茸 えだまめ	エネルギー 661 kcal たんばく質 27.5 g
12火	○	コッペパン チリコンカン ツナドレサラダ あじさいゼ リー	ベーコン 豚肉 大豆 まぐろ	飲用牛乳 寒天 乳酸菌飲料	パン じゃがいも 砂糖	油	にんじん トマト アスパラ ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 グリーンピース ピーマン キャベツ ぶどうジュース	エネルギー 641 kcal たんばく質 28 g
13水	○	ポークカレー キャロットソースサラダ	豚肉	飲用牛乳	こめ じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 698 kcal たんばく質 19.4 g
14木	○	麦ご飯 鶏肉の一味焼き 磯浸し 利休汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 み そ	飲用牛乳 のり	こめ むぎ じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい もやし だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 659 kcal たんばく質 28.9 g
15金	○	ご飯 ジャンボ揚げ餃子 広東スープ ナムル	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	こめ 砂糖 ぎょうざの皮 薄力粉 かたくり 粉	油	にら にんじん こまつな	ねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ もやし	エネルギー 605 kcal たんばく質 20.4 g
18月	○	麦ご飯 ダッカルビ じゃがいもとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 ごま	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし はくさい	エネルギー 640 kcal たんばく質 22.4 g
19火	○	きびご飯 ひきずり 野菜のごまだれかけ	鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ	飲用牛乳	こめ きび 焼き ふ 砂糖	油 ごま	こまつな にんじん	干し椎茸 はくさい ねぎ こんにゃくキャベツ	エネルギー 604 kcal たんばく質 25.1 g
20水	○	フレンチトースト ボルシチ さくらんぼ	たまご 豚肉	飲用牛乳 牛乳 クリーム	パン 砂糖 じゃがいも	油	にんじん トマトビュ ー レ パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ さくらんぼ	エネルギー 543 kcal たんばく質 21.6 g
21木	○	麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き 五目汁 果物	さけ みそ 鶏肉	飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 じゃがいも 竹輪ふ でん粉	油 バター	にんじん	玉葱 キャベツ だいこん はくさい ねぎ なつみかん	エネルギー 579 kcal たんばく質 26.6 g
22金	○	シシジュシー イナムドウチ 冷凍みかん	豚肉 生揚げ かまぼこ みそ	飲用牛乳 昆布	こめ 砂糖		にんじん こまつな	こんにゃく 干し椎茸 だいこんねぎ 冷凍みかん	エネルギー 588 kcal たんばく質 22.7 g
25月	○	昆布ご飯 ヒカド(ぶり入り汁) 糸寒天サラダ	豚肉 ぶり	飲用牛乳 昆布 寒天	こめ 麦 砂糖 さつまいも かたくり粉 砂糖	油	こねぎ にんじん	しょうが だいこん 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー 578 kcal たんばく質 20.8 g
26火	○	なすとトマトのスパゲッティ みそドレッシングサラダ	鶏肉 みそ	飲用牛乳	スパゲッティ 砂糖 薄力粉	油	トマトビュ ー レ トマト にんじん	なす にんにく 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし	エネルギー 630 kcal たんばく質 23.6 g
27水	○	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 たまご	飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 とうもろこし	エネルギー 656 kcal たんばく質 27.5 g
28木	○	麦ご飯 あじフライ ボイルキャベツ 沢煮椀	あじ かつお節 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	こめ 麦 薄力粉 パン粉	油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 660 kcal たんばく質 29.3 g
29金	○	チキンライス 卵と野菜のスー プ ポテトのチーズ焼き ミニトマ ト	鶏肉 たまご	飲用牛乳 チーズ	こめ でん粉 じゃがいも	油 バター	にんじん こまつな パセリ ミニトマト	玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリー	エネルギー 574 kcal たんばく質 19.2 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

