

令和2年6月

給食予定献立表

給食回数：12回
練馬区立石神井台小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
15	月	練馬スパゲティ	○	スイートポテト	まぐろかん きざみのり ぎゅうにゅう クリーム たまご	だいこん	スパゲッティ オリーブ油 さとう さつまいも バター	636	22.9	17.2
16	火	麦ご飯	○	すき焼きコロッケ もやしの胡麻酢和え	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	たまねぎ もやし にんじん こまつな	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう じゃが芋 マッシュポテト こむぎこ	608	18.8	16.5
17	水	プルコギ丼	○	キャロットゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう かんてん ゼラチン	りんご にんにく ねぎ にんじん もやしにら オレンジジュース	こめ おおむぎ ごま 油 しらたき やきふ さとう しろすりごま	584	20.8	18.7
18	木	麦ご飯	○	むろあじのハンバーグ じゃがいものそぼろ	ぎゅうにゅう むろあじ とりひきにく とうふ みそ たまご	ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	こめ おおむぎ パンこ さとう こめあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも こんにゃく	641	27.4	17.9
19	金	梅ちりご飯	○	ししゃもの磯揚げ 野菜のおかか和え	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ししゃも たまご あおのり おかか	ばいにく キャベツ にんじん	こめ おおむぎ しろごま あぶら こむぎこ	563	23.5	19.0
22	月	四川豆腐丼	○	糸寒天の胡麻酢和え メロン	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう かんてん あぶらあげ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし メロン	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま しろごま	582	23.6	16.7
23	火	ししじゅーしい	○	イナムドゥチ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	きざみこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ みそ だいず ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ さとう こんにゃく しろごま かたくりこ あぶら	651	26.0	23.0
24	水	ホイコーロー丼	○	かふうきゅうり 二色ゼリー	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう こなかんてん	にんにく きゃべつ にんじん ねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ ごま油 でんぷん カルピス アセロラ (10%果汁入り飲料)	589	14.6	25.5
25	木	麦ご飯	○	ホキとコーンの揚げ煮 こんにゃくのおかか煮 すまし汁	ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにく かつおぶし わかめ	しょうが にんにく ねぎ コーン にんじん さやいんげん たけのこ えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく	669	25.2	19.7
26	金	ミルクパン	○	マカロニクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら マカロニ さとう	627	21.8	23.2
29	月	麦ご飯	○	のりの佃煮 石垣卵 せいだのたまじ みそ汁	ぎゅうにゅう のり たまご みそ あぶらあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら やきふ じゃがいも しろごま	655	24.2	18.1
30	火	油麩丼	○	野菜の味噌汁 水無月	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ しめじ ねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ しょうしんこしらたまこ でんぷん あまなっとう	648	23.3	16.4

◆ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◆ 基準値の「たんぱく質・脂肪のパーセント表示」はエネルギーに対する比率です。

6月平均値： 621 22.7 19.3

→ 中学年基準値： 650 13~20% 20~30%

★ 6月15日（月）～19日（金）の一週間の献立は、練馬区の方針で簡易的な給食として実施いたします。

★ 一年生の給食も6月15日（月）から始まります。

★ 18日（木）「むろ鯨のハンバーグ」に使用する「むろ鯨」は、地産地消の食材で東京都の八丈島で収穫されたものを使います。

★ 24日（水）「ホイコーロー丼」で使用する「きゃべつ」は、地産地消の食材で練馬区産のきゃべつです。

★ 29日（月）「せいだのたまじ」は山梨県の郷土食で、素揚げにしたじゃが芋をみそで味付けした献立です。

★ 30日（火）「水無月」は、白玉粉・上新粉・小豆などを使って作る「氷」に見立てた和菓子です。

