

家庭数 平成24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			エネルギー(kcal)
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	金	牛乳 干草うどん 竹輪の磯辺揚げ 金時豆の甘煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 青リ みそ かまぼこ 竹輪 いんげん豆	うどん 米油 小麦粉 砂糖	干し椎茸 竹のこ 人参 ねぎ 大根 小松菜	589 26.5
4	月	牛乳 梅ちりごはん いかの七味焼き 五色煮	牛乳 ちりめんじゃこ いか 豚肉	米 ごま 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 人参 干し椎茸 玉ねぎ コーン いんげん	593 27.1
5	火	牛乳 キムチチャーハン にらたまスープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 砂糖 ごま でん粉 じゃがいも ごま油	にんにく 生姜 ピーマン 人参 ねぎ 白菜キムチ 玉ねぎ 干し椎茸 にら 果物	578 19.7
6	水	牛乳 アーモンドトースト 果物 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 鶏肉 豆腐 むきえび みそ	食パン マーガリン 砂糖 アーモンド でん粉 ごま油	にんにく 生姜 竹のこ 人参 玉ねぎ はくさい グリンピース 果物	605 25.0
7	木	牛乳 ごはん カレー肉じゃが 野沢菜のごま炒め	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米油 じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース こんにやく もやし 野沢菜	577 20.6
8	金	牛乳 エッグトースト ミネストローネ 果物	牛乳 たまご チーズ ベーコン いんげん豆	胚芽パン バター 砂糖 マヨネーズ マカロニ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ 果物	581 22.7
11	月	運動会振替休業日				
12	火	牛乳 ツナライス 果物 マカロニスープ	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉	米 米粒麦 米油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ パセリ コーン にんにく キャベツ ピーマン 果物	564 18.3
13	水	牛乳 コーヒーパン みそドレサラダ 大豆入りホワイトシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 みそ	コーヒーパン 米油 バター ごま じゃがいも ごま油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン	641 21.8
14	木	牛乳 ごはん まぐろのごまみそだれ 野菜の磯あえ けんちん汁	牛乳 まぐろ 鶏肉 のり みそ 豆腐	米 米油 ごま でん粉 さといも 小麦粉 砂糖	えのきたけ キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	611 26.9
15	金	牛乳 ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 みそ ヨーグルト	蒸し中華麺 米油 砂糖 ごま でん粉	にんにく 生姜 きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 干し椎茸 竹のこ ねぎ リンゴ バナナ 苺 ぶどう	691 25.3
18	月	牛乳 えだ豆ごはん 焼きししゃも 生揚げの煮物	牛乳 ししゃも 豚肉 生揚げ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	えだまめ 生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ こんにやく いんげん	647 31.5
19	火	牛乳 麦入りごはん ポークカレー アスパラのおかかあえ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム かつおぶし	米 米粒麦 米油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ	709 22.9
20	水	牛乳 ショートニングパン 青のりポテト 蒸し鶏のチリソース 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 青のり	ショートニングパン ごま油 砂糖 バター じゃがいも 米油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ いんげん	631 25.1
21	木	牛乳 ごはん いわしの梅煮 豚汁 塩きゅうり	牛乳 いわし みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 じゃがいも	ごぼう 大根 人参 ねぎ きゅうり	618 27.3
22	金	牛乳 ナン チリコンカン コーンポテト 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	ナン 米油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パセリ コーン 果物	670 26.9
25	月	牛乳 シーフードピラフ イタリアンスープ 果物	牛乳 鶏肉 むきえび いか ベーコン チーズ たまご	米 バター 米油 パン粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン コーン にんにく 玉ねぎ ほうれん草 果物	545 22.0
26	火	牛乳 麻婆豆腐丼 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ロースハム	米 米油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 ねぎ 玉ねぎ にら 切り干し大根 小松菜 もやし	590 23.1
27	水	牛乳 マーガリンパン あじフライ ポイルキャベツ カレースープ	牛乳 あじ たまご 鶏肉 ベーコン	マーガリンパン 米油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	626 28.7
28	木	牛乳 親子丼 果物 野菜の生姜醤油あえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご	米 米粒麦 砂糖	人参 玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 生姜 果物	598 24.6
29	金	牛乳 スパゲティきのソース ベーコンサラダ お誕生日デザート	牛乳 ベーコン 鶏肉 寒天	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 でん粉 乳酸菌飲料	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ピーマン コーン しめじ えのきたけ ほうれん草 キャベツ ぶどうジュース	625 22.6