



6月 献立表



平成 27年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立 (主食・主菜・副菜の順に記載)	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	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	ジョア	バターライス ホワイトシチュー 型抜きチーズ 	鶏肉 あさり ジョア 調理用乳 生クリーム 型抜きチーズ	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 米ぬか油	にんじん ブロッコリー セロリー 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g						
2	火	○	ご飯 ホキのんにく味噌焼き けの汁 野菜の香りあえ	ホキ 淡色米みそ かつお削り 鶏小間 油揚げ 牛乳	米 上白糖 でんぷん ごま油	にんじん にんじん 小松菜 にんにく 大根 ごぼう わらび ねぎ キャベツ レモン	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g						
3	水	○	ナン キーマカレー ゆでそらまめ 清美オレンジ 	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳	ナン 薄力粉 有塩バター 米ぬか油	青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 そらまめ 清見オレンジ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.5 g						
4	木	○	ひじきご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 根菜のみそ汁 	大豆 かつお削り 赤色米みそ 淡色米みそ 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん じゃがいも キャノーラ油 米ぬか油	にんじん ホールコーン ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g						
5	金	○	あぶたま丼 青菜と麩のすまし汁	かつお削り 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 上白糖 豆麩	にんじん ほうれん草 玉葱 干し椎茸 グリンピース ねぎ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g						
8	月	○	さざなみご飯 筑前煮 なます 	鶏小間 かつお削り さつま揚げ 油揚げ 牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ ひじき	米 さといも ちぎりこんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん すじなし いんげん ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 大根 ゆず	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2 g						
9	火	○	丸パン ボルシチ アスパラのソテー 	豚小間 牛乳 サワークリーム	丸パン じゃがいも 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん グリーンアスパラ 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ セロリー ホールコーン	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.8 g						
10	水	○	ご飯 酢豚 華風きゅうり 	豚肉 凍り豆腐 うずら卵 豆板醤 牛乳	米 米粒麦 薄力粉 でんぷん 上白糖 キャノーラ油 ごま油	にんじん 青ピーマン しょうが 玉葱 たけのこ れんこん 干し椎茸 きくらげ にんにく きゅうり	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.4 g						
11	木	○	ご飯 入梅いわしの蒲焼き 沢煮椀 あじさいゼリー 	まいわし 豚肉 線切 かつお削り 牛乳 アガー	米 でんぷん 上白糖 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん 小松菜 梅肉 しょうが 干し椎茸 スライス 大根 たけのこ レッドキャベツ ぶどうジュース レモン	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g						
12	金	○	ご飯 プルコギ 塩ナムル 	豚ロース コチュジャン 牛乳	米 米粒麦 三温糖 上白糖 ごま油 白いりごま	にんにく にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 もやし だいずもやし	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g						
15	月	○	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁	ほっけ かつお削り 油揚げ 赤色米みそ 淡色米みそ 牛乳	米 上白糖 米ぬか油	にんじん かぼちゃ 切干しいんげん 玉葱	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g						
16	火	○	なすとトマトのスパゲティ イタリアンスープ 	豚ひき肉 大豆 ベーコン 鶏小間 鶏卵 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ 薄力粉 上白糖 パン粉 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	ダイズ トマト にんじん ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム なす ホールコーン	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g						
17	水	○	ご飯 高野豆腐の玉子とじ 大根のすり流し汁 レッドメロン 	鶏小間 凍り豆腐 かつお削り 鶏卵 かまぼこ 牛乳	米 米粒麦 こんにやく 上白糖	にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース なめこ 大根 ねぎ レッドメロン	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.9 g						
18	木	○	パエリア トルティージャ 野菜スープ 	いか あさり ベーコン 鶏卵 ウィナー 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん 赤ピーマン 玉葱 ホールコーン マッシュルーム キャベツ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3 g						
19	金	東京牛乳	粒麦ご飯 肉味噌キャベツ わかめと大根の甘酢あえ 	豚ひき肉 赤色米みそ 甜麺醤 東京牛乳 わかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 三温糖 米ぬか油 白いりごま	青ピーマン にんじん根 ねぎ にんにく きくらげ キャベツ 玉葱 だいこん根	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2 g						
22	月	○	ジャーマンドッグ 粉ふきガーリックポテト レンズ豆のスープ 	フランクフルト ウィナー レンズまめ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 有塩バター	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.9 g						
23	火	○	山菜ご飯 ししやも焼き 田舎汁	鶏肉 ひき肉 油揚げ 赤色米みそ 淡色米みそ 牛乳 ししやも かつお削り	米 もち米 米粒麦 上白糖 こんにやく 米ぬか油	にんじん 小松菜 たけのこ ぜんまい わらび ぶなしめじ ごぼう 大根	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g						
24	水	○	武蔵野うどん 野菜のかき揚げ 	かつお削り 豚小間 大豆 鶏卵 牛乳	上白糖 うどん さつまいも 薄力粉 でんぷん 米ぬか油 キャノーラ油	ほうれん草 にんじん ねぎ 干し椎茸 ごぼう 玉葱	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.3 g						
25	木	○	ご飯 とびうおの野菜あんかけ ほうれん草と揚げのみそ汁 	とびうお かつお削り 油揚げ 赤色米みそ 淡色米みそ かつお削り 牛乳	米 でんぷん キャノーラ油	小松菜 にんじん ほうれん草 えのきたけ 玉葱 たけのこ ねぎ もやし	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g						
26	金	○	チリビーンズライス フライドポテト さくらんぼ 	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 キャノーラ油	にんじん トマトジュース にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム さくらんぼ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g						
29	月	○	ご飯 鮭の黄金焼き きんぴらごぼう さつま汁	鮭 淡色米みそ かつお削り 鶏小間 油揚げ 絹ごし豆腐 赤色米みそ 牛乳	米 上白糖 こんにやく 三温糖 さつまいも ごま油 マヨネーズ	にんじん しょうが 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g						
30	火	○	フレンチトースト チキンラタトゥイユ フレンチサラダ 	鶏卵 鶏肉 牛乳 調理用乳	パン キンパン 上白糖 粉糖 有塩バター オリーブ油 米ぬか油	ダイズ トマト ミント トマト こまつな にんにく 玉葱 スズキーニ なす キャベツ ホールコーン	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.5 g						

※都合により、食材や献立を変更する場合があります。

※給食の献立や主な食材の産地、画像を学校ホームページで公開しております。http://www.kamishakujii-e.nerima-ky.ed.jp/

児童・生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	リン	鉄	カルシウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	銅	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	食物繊維	食塩相当量							
g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g							
590.21	823	2604	365.2	26.2	17.0	9.2	20.0	81.7	5.6	347	470	2.9	966	992	104	1990	218	0.28	0.40	4.5	13	6.9	0.8	90	3.1	0.32	102	4.6	2.4
0.00	640	2678	0.0	24.0	12.0	12.0	21.3	0.0	0.0	350	0	3.0	0	0	0	0	170	0.40	0.40	0.0	20	0.0	0.0	80	2.0	0.00	0	5.0	2.5

(下段：基準値)



携帯用HP