

# 6月献立表

平成28年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	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	水	○	ごはん 肉豆腐 野菜のごま和え	豚小間 木綿豆腐 牛乳	米 突こんにやく 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白すりごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 にんじん にんにく(りん茎) しょうが ねぎ 玉葱 もやし	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.9g
2	木	○	ビビンバ わかめスープ ミニトマト	豚ひき肉 豆板醤 油揚げ 鶏小間 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 ごま油 白いりごま	にんじん ほうれん草 ミノトマト にんにく しょうが ぜんまい(水煮) もやし ねぎ	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.5g
3	金	○	ひじきごはん 大豆とひじきの揚げ煮 根菜のみそ汁	鶏小間 油揚げ 大豆 かえりにぼし かつお削り節 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 ひじき	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 でんぷん 細の目こんにやく じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん ごぼう 大根	エネルギー 611kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.7g
6	月	○	ホイコーロー丼 ニラ玉スープ ゆでそらめめ	豚肩 赤色辛みそ 豚小間 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白いりごま	にんじん 青ピーマン にんじん にら ねぎ にんにく キャベツ 玉葱 そらめめ	エネルギー 651kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.9g
7	火	●	ガーリックフランス 肉団子入り野菜スープ ごまポテト	豚ひき肉 鶏卵 牛乳コーヒー	ソフフランスパン かたくり粉 緑豆春雨 じゃがいも マーガリン ごま油 有塩バター 白いりごま	にんじん にんにく たけのこ ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい	エネルギー 587kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.7g
8	水	○	ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の含め煮 打ち込み汁	ほっけ かつお削り節 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳	米 上白糖 干しうどん 米ぬか油	にんじん 小松菜 切干しいたけ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	エネルギー 639kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.2g 食塩相当量 3.8g
9	木	○	中華丼 野菜ナムル 果物	豚小間 うずら卵 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい もやし 清見オレンジ	エネルギー 600kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.2g
10	金	○	ごはん のりの佃煮 いわしの梅煮 のっぺい汁	まいわし かつお削り節 鶏小間 油揚げ 牛乳 もみのり	米 上白糖 さといも 竹輪ふ 細の目こんにやく でんぷん	にんじん 梅干し ねぎ しょうが 大根	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.5g 食塩相当量 3.2g
13	月	○	たくあんごはん いかのねぎ塩焼き けんちん汁	いか かつお削り節 豚小間 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 細の目こんにやく さといも 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん たくあん しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.6g
14	火	○	黒砂糖パン マッシュルームの卵蒸し パセリポテト レタススープ	鶏肉ひき肉 鶏卵 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム ホールコーン レタス	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.7g
15	水	○	ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ	豚小間 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ポッカレモン	エネルギー 689kcal たんぱく質 18.9g 脂質 24.6g 食塩相当量 3.2g
16	木	○	メキシカンライス ABCスープ ブロッコリーのごま醤油和	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 ABCマカロニ 上白糖 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん すじなししいんげん ブロッコリー 玉葱 ホールコーン	エネルギー 603kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.8g
17	金	○	ジャージャーめん あじさいゼリー	豚ひき肉 赤色辛みそ 甜麺醤 牛乳 クールゼリーの素 粉寒天 カルピス	むし中華めん 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり ぶどうジュース	エネルギー 672kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.7g 食塩相当量 3.7g
20	月	○	ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜の煮びたし	豚ひき肉 大豆 油揚げ かつお削り節 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 米ぬか油	にんじん すじなししいんげん 小松菜 しょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー 634kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.7g
21	火	○	きなこ揚げパン 中華すいとん 果物	きな粉 豚小間 牛乳	ねじり コッペパン 上白糖 薄力粉 白玉粉 米白絞油 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ねぎ さくらんぼ	エネルギー 654kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.8g 食塩相当量 3g
22	水	○	豆腐の五目炒め丼 荳わかめのサラダ	鶏小間 木綿豆腐 うずら卵 牛乳 くきわかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし	エネルギー 583kcal たんぱく質 23g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.8g
23	木	○	なすとトマトのスパゲティ ツナサラダ	ベーコン 豚ひき肉 まぐろ缶詰 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	ホールトマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム なす キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.6g 脂質 27.2g 食塩相当量 2.1g
24	金	○	山菜ごはん ししゃも焼き 具だくさんみそ汁	鶏肉ひき肉 油揚げ かつお削り節 赤色辛みそ 淡色辛みそ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 もち米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 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 597kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.9g
27	月	○	メープルトースト ミネストローネ アスパラとキャベツのソテ	ベーコン いんげん豆白 牛乳	食パン メープルシロップ じゃがいも 上白糖 シェルマカロニ マーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん ホールトマト アスパラガス 玉葱 セロリー にんにく キャベツ ホールコーン	エネルギー 604kcal たんぱく質 18.9g 脂質 26.3g 食塩相当量 2.4g
28	火	○	わかめごはん 厚焼き卵 じゃがいものみそ汁	豚ひき肉 鶏卵 かつお削り節 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 淡色辛みそ 炊き込みわかめ カットわかめ	米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 玉葱 干し椎茸	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 食塩相当量 3.4g
29	水	○	ごはん 白身魚の変わりソース 広東スープ ピリ辛きゅうり	ほき 豚小間 木綿豆腐 牛乳	米 でんぷん 薄力粉 上白糖 米ぬか油 米白絞油 ごま油	にんじん チンゲン菜 玉葱 しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい きゅうり	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.7g
30	木	○	夏野菜カレー 福神漬け フレンチサラダ	豚小間 牛乳 プレーンヨーグルト	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	西洋かぼちゃ しょうが にんにく 玉葱 なす ズッキーニ 福神漬け キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 685kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.7g 食塩相当量 3g

※都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	600	24 18~20	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	616	24	19.9 29.0%	333	2.2	237	0.42	0.53	28	4.4	2.8



「早寝早起  
朝ごはん」  
シンボルマーク

