

# 6月 献立表

平成 29 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	木	○	メキシカンライス ABCスープ ブロッコリーのごまじょうゆ和え	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	すじなししいんげん にんじん ブロッコリー 玉葱 ホールコーン缶詰	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g
2	金	○	ひじきご飯 大豆と小魚の揚げ煮 根菜のみそ汁	鶏小間 油揚げ 大豆(国産、乾) かつお削り節 赤色辛米みそ 牛乳 淡色辛米みそ ひじき かえりにぼし	米 米粒麦 突こんにやく 米ぬか油 でんぶん 細の目こんにやく上白糖 じゃがいも 米白絞油 白いりごま	にんじん ごぼう 大根	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
5	月	○	ご飯 肉豆腐 磯和え	豚小間 木綿豆腐 牛乳 もみのり	米 突こんにやく 上白糖 でんぶん 米ぬか油	にんじん チンゲン菜 小松菜 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 はくさい もやし	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g
6	火	○	ブルコギ丼 白菜スープ	豚小間 コチュジャン ベーコン 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぶん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にら にんじん 青ピーマン 小松菜 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく ホールコーン缶詰 はくさい ねぎ	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
7	水	○	ピザバーガー ポトフ 果物(オレンジ)	ベーコン ボンレスハム 豚小間 角切りウィンナー 牛乳 ピザ用チーズ	ショートコングパン じゃがいも 米ぬか油	青ピーマン にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) にんにく 玉葱 キャベツ オレンジ	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g
8	木	○	あじさいご飯 魚の東煮 華風ざきゅうり 野菜椀	青大豆(国産、乾) めかじき角切 豆板醤 かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 米白絞油 白いりごま ごま油	にんじん ほうれん草 梅(塩漬) しょうが きゅうり 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4 g
9	金	○	発芽玄米ご飯 鶏肉の照り焼き かきたま汁 キャベツのおかか和え	鶏肉モモ肉 絹ごし豆腐 鶏卵 かつお削り節 かつお糸削り 牛乳	米 発芽玄米 上白糖 でんぶん	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ キャベツ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
12	月	○	ご飯 いわしの梅煮 野菜のごま酢和え のっぺい汁	まいわし(筒型) かつお削り節 鶏小間 油揚げ 牛乳	米 上白糖 さとも でんぶん 細の目こんにやく 竹輪ふ すずりごま	にんじん 梅干し(塩漬) ねぎ しょうが キャベツ もやし 大根	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3 g
13	火	○	ガーリックフランス ミネストローネ キャベツのカラフルソテー	ベーコン いんげん豆白(水煮) 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 上白糖 シエルマカロニ 米ぬか油 ソフトタイプマーガリン 有塩バター	にんじん ダイストマト缶詰 小松菜 キャベツ にんにく 玉葱 セロリー ホールコーン缶詰 マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.5 g
14	水	○	あぶたま丼 大根とじゃがいものみそ汁	かつお削り節 油揚げ 焼き竹輪 かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 鶏卵	米 上白糖 じゃがいも	にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g
15	木	○	ジャージャー麺 二色ゼリー	豚ひき肉 赤色辛米みそ 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 でんぶん 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 スライス たけのこ(ゆで) もやし きゅうり ぶどうジュース(100%)	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.5 g
16	金	○	ハヤシライス コーンサラダ	豚小間 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム(水煮缶詰) きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g
19	月	○	こぎつねご飯 ししゃものピリ辛焼き キャベツのみそ汁	鶏肉ひき肉 油揚げ 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳 ししゃも(生干し)	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん にんじん グリンピース(冷凍) しょうが ねぎ キャベツ 玉葱	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g
20	火	○	なす入りミートスパゲティ ツナサラダ	豚ひき肉 大豆(水煮) まぐろ缶詰(油漬フレークイ) 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん ホールトマト缶詰 にんにく なす きゅうり しょうが 玉葱 セロリー キャベツ マッシュルーム(水煮缶詰)ホールコーン缶詰	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g
21	水	○	菜飯 じゃがいものそぼろ煮 干草和え	豚ひき肉 大豆(水煮) かつお削り節 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 でんぶん 白いりごま 米ぬか油 ごま油	菜めしの素 にんじん すじなししいんげん にんじん こまつな しょうが 玉葱 キャベツ りょくとうもやし えのきたけ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.4 g
22	木	○	たくあんご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	生鮭 淡色辛米みそ かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 でんぶん ごま油 白いりごま 有塩バター	にんじん 青ピーマン にんじん 小松菜 大根(たくあん干し大根漬) キャベツ 玉葱 大根 ぶなしめじ(産直) ねぎ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g
23	金	○	ミルクパン マッシュルームの卵蒸し パセリポテト 野菜とコーンのスープ	鶏肉ひき肉 鶏卵 ベーコン 牛乳	ミルクパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 小松菜 玉葱 にんにく マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.9 g
26	月	○	豆腐の五目炒め丼 茎わかめのサラダ	鶏小間 木綿豆腐 うずら卵(水煮缶詰) 牛乳 きわかめ(湯通塩蔵塩抜)	米 米粒麦 上白糖 でんぶん 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ(ゆで) 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g
27	火	○	ご飯 ほっけの塩焼き 切干大根の含め煮 呉汁	ほっけ かつお削り節 油揚げ 大豆(水煮) 鶏小間 淡色辛米みそ 牛乳	米 上白糖 さとも 突こんにやく 米ぬか油	にんじん 切干しいんげん 大根 ねぎ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.0 g
28	水	○	きなこ揚げパン 中華すいとん 果物(さくらんぼ)	きな粉 豚小間 牛乳	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(国産)	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3 g
29	木	○	夏野菜カレー フレンチサラダ	豚小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん 西洋がぼちゃ しょうが にんにく 玉葱 なす ズッキーニ キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
30	金	○	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 絹ごし豆腐 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 ミニトマト にんにく しょうが ぜんまい(水煮) もやし ねぎ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g

★ 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	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	623	25.0	20.4 29.4%	341	2.2	263	0.43	0.55	30	4.6	2.8

