

# 6月献立表

平成30年

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	金	○	ジャンバラヤ ABCスープ 果物(清見タンゴール)	豚ひき肉 荒挽き ウィンナー 鶏小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも ABCマカロニ 有塩バター 米ぬか油	青ピーマン すじなしいんげん にんにく にんにくしょうが マッシュルーム(水煮缶詰) 玉葱 ホールコーン缶詰 清見タンゴール	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
4	月	○	ひじきご飯 大豆と小魚の揚げ煮 塩豚汁	鶏小間 油揚げ 大豆(国産、乾) 豚小間 木綿豆腐 かつお削り 節 牛乳 ひじき かつちいわし	米 米粒麦 突こんによく 上白糖 でんぷん 細の目こんによく じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんにく しょうが ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
5	火	○	あぶたま丼 大根ときのこのみそ汁 きゅうりのゆかり和え	かつお削り節 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 かつお削り節 赤色辛みそ 淡色辛みそ 牛乳 カットわかめ	米 上白糖	にんにく 小松菜 玉葱 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) 大根 ぶなしめじ(産直) ねぎ きゅうり	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g
6	水	○	菜めし じゃがいものそぼろ煮 磯和え	豚ひき肉 大豆(水煮) かつお削り節 牛乳 きざみのり	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 白いりごま 米ぬか油 ごま油	菜めしの素 にんにく すじなしいんげん しょうが 玉葱 もやし キャベツ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g
7	木	○	ココアパン ポテトグラタン ベーコンとキャベツのスープ	鶏小間 ベーコン 牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	ココアパン じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんにく マッシュルーム(水煮缶詰) にんにく キャベツ ぶなしめじ 玉葱 えのきたけ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.6 g
8	金	○	発芽玄米ごはん 魚のマリアソース 干草和え 呉汁	めかじき角切 大豆(水煮) 鶏小間 油揚げ 淡色辛みそ 牛乳	米 発芽玄米 でんぷん 三温糖 上白糖 さといも 突こんによく 米ぬか油 米白絞油 ごま油	にんにく こまつな しょうが キャベツ りょくとうもやし えのきたけ 大根 ねぎ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.3 g
11	月	○	ご飯 いわしの梅煮 塩きゅうり 豆腐と野菜のみそ汁	まいわし(筒型) かつお削り節 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 上白糖 じゃがいも	にんにく 小松菜 梅干し(塩漬) ねぎ しょうが きゅうり 玉葱	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.7 g
12	火	○	きなこ揚げパン 中華すいとん 果物(美生柑)	きな粉(脱皮大豆) 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	にんにく にんにくしょうが 干し椎茸 はくさい ねぎ 美生柑	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g
13	水	○	家常豆腐丼 中華風和え物	豚小間 赤色辛みそ 豆板醤 生揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぷん 上白糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(ゆで) キャベツ ねぎ もやし はくさい	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
14	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	にんにく 西洋かぼちゃ しょうが にんにく 玉葱 なす ブロッコリー 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
15	金	○	ジャージャー麺 あじさいゼリー	豚ひき肉 赤色辛みそ 甜麺醤 牛乳 寒天	むし中華めん 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんにく にんにくしょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 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 696 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.7 g
18	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 くるみわかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんにく 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 570 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.0 g
19	火	○	ご飯 ゆかりふりかけ ひじき入り卵焼き のっぺい汁	鶏肉ひき肉 たまご 鶏小間 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ひじき	米 上白糖 さといも 細の目こんによく 竹輪ふ でんぷん 米ぬか油	にんにく 玉葱 干し椎茸 大根 ねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
20	水	○	なす入りミートスパゲティ みそドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆(水煮) 赤色辛みそ 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 三温糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油	にんにく トマト缶詰(ホール) にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) なす きゅうり キャベツ もやし	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.1 g
21	木	○	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(開き干し) 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 米ぬか油	にんにく 西洋かぼちゃ 切干しいんげん 玉葱	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.8 g
22	金	○	ツナチーズトースト ミネストローネ 果物(さくらんぼ)	ライトツナフレーク ベーコン いんげん豆白(水煮) 牛乳 ピザ用チーズ	食パン じゃがいも 上白糖 シュルマカロニ マヨネーズ 米ぬか油	にんにく ダイストマト缶詰 レモン(果汁) 玉葱 セロリー にんにく さくらんぼ	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.1 g
25	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 淡色辛みそ 赤色辛みそ 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	にんにく 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 601 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g
26	火	○	ピビンパ 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 突こんによく 上白糖 ごま油 白いりごま	にんにく 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 594 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
27	水	○	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	にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
28	木	○	ガーリックフランス イタリانسープ ジャーマンポテト	ベーコン 鶏卵 牛乳 粉チーズ	ソフトフランスパン パン粉(乾燥) じゃがいも ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんにく ほうれん草 にんにく 玉葱 ホールコーン缶詰	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.3 g
29	金	○	たくあんご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	生鮭 淡色辛みそ かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 さといも でんぷん ごま油 白いりごま 有塩バター	にんにく 青ピーマン 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 594 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
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	633	25.0	21.3 30.2%	346	2.2	269	0.42	0.55	28	4.6	2.8



「早寝早起き  
朝ごはん」  
シンボルマーク

