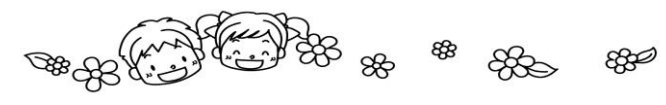




令和元年6月 献立表



練馬区立光和小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月		ゆかりごはん ジャコとゴボウのカミカミあげ 野菜のごまみそ わかめ汁 カミカミメニュー	ちりめんじゃこ 卵 味噌 木綿豆腐 わかめ 牛乳	麦 精白米 薄力粉 油 ゴマ 三温糖	ごぼう 人参 もやし キャベツ きゅうり 小松菜 干しいたけ ネギ ほうれん草	646 Kcal 23.6 g
4	火		カレーピラフ パイシチュー トマトときゅうりのサラダ みんなも満足1~4年給食なし	ボンレスハム 鶏もも肉 牛乳	精白米 麦 油 バター じゃが芋 薄力粉 冷凍パイシート	人参 玉ねぎ 青ピーマン ホンシメジ ほうれん草 セロリー トマト きゅうり	625 Kcal 18.4 g
5	水		きなこ揚げパン 豆腐とエビのスープ 大根のジャコサラダ ゆでそら豆 2年そら豆皮むき	きな粉 牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 むきえび 鶏卵 ちりめんじゃこ	コッパン ザラメ糖 油 でん粉 サラダ油 三温糖	セロリー 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 そら豆	653 Kcal 31.3 g
6	木		麦ご飯 魚の梅焼 煮豆 おひたし なすのみそ汁	ます 味噌 金時豆 油揚げ かつおいわし 牛乳	精白米 麦 三温糖 じゃがいも	梅干し 小松菜 白菜 人参 ナス 玉ねぎ	652 Kcal 31.8 g
7	金		キムチチャーハン じゃがいもからめ煮 青梗菜とシメジのスープ	豚挽き肉 なると 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	精麦 精白米 ごま油 サラダ油 ごま じゃが芋 三温糖 はちみつ でん粉	ネギ 白菜 セロリー チンゲンサイ 本しめじ 人参	655 Kcal 22.7 g
10	月		麦ご飯 玉ねぎみそ 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根のノリごまサラダ 青菜のみそ汁	味噌 さけ 刻み海苔 油揚げ かつおチウシ 牛乳	精白米 麦 三温糖 ごま油 マヨネーズ すりごま 練りゴマ	玉ねぎ にんにく 生姜 スイートコーン 缶詰	642 Kcal 28.5 g
11	火		梅若ごはん じゃが芋のピリ辛煮 ジャコとピーマンのおひたし 入梅	炊き込みわかめの素 豚挽き肉 ちりめんじゃこ 牛乳	精麦 精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも 三温糖 でん粉	梅干し 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ さやいんげん 赤・青ピーマン	628 Kcal 26.4 g
12	水		中華丼 えのきとわかめのスープ あじさいゼリー	豚肩肉 むきえび いか うすら卵 豆腐 わかめ 粉巻天 牛乳	精白米 麦 ごま油 でん粉 上白糖	にんにく 人参 たけのこ きくらげ 玉ねぎ セロリー 白菜 チンゲンサイ えのきだけ ねぎ ぶどうジュース	659 Kcal 26.3 g
13	木		マヨコーンパン 麦入りミネストローネスープ コールスローサラダ 甘夏みかん 5年岩井移動教室	鶏卵 ナチュラルチーズ ベーコン 鶏もも肉 いんげん豆 牛乳	強力粉 三温糖 サラダ油 マヨネーズ 油 じゃが芋 大麦	玉ねぎ スイートコーン にんにく 人参 セロリー トマト 缶詰 パセリ キャベツ 干しぶどう 甘夏みかん	656 Kcal 23.4 g
14	金		黒米ごはん なすのはさみ揚げ ゆで野菜のごまだれ そうめんすまし汁 プチトマト 試食会 5年岩井移動教室	ツナ 鶏卵 豆腐 真昆布 乾燥わかめ 牛乳	精白米 黒米 薄力粉 サラダ油 すりごま 上白糖 練りゴマ そうめん ひやむぎ	なす ネギ しょうが パセリ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 プチトマト	650 Kcal 24.1 g
15	土		いためジャーチャー麺 フルーツヨーグルト 5年岩井移動教室	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	ごま油 蒸し中華麺 サラダ油 上白糖 でん粉 三温糖	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 ネギ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ	705 Kcal 25.9 g
18	火		小豆ご飯 鮭の香味焼き ひじきと大根の梅和え カブのみそ汁	さけ 鶏卵 ナチュラルチーズ ひじき 油揚げ 煮干し あずき 牛乳	精白米 もち米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ごま油 三温糖	パセリ 大根 ほうれん草 人参	649 Kcal 31.7 g
19	水		丸パン キャベジンコロッケ ゆで野菜 大福豆のスープ 練馬のキャベツを食べる日	豚挽き肉 ナチュラルチーズ 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン いんげん豆 牛乳	丸パン サラダ油 三温糖 じゃが芋 バター 薄力粉 パン粉	人参 キャベツ 玉ねぎ セロリー カブ かぶの葉	641 Kcal 24.0 g
20	木		タコライス きくらげと豆腐のスープ 小玉すいか	豚挽き肉 まだこ 貴大豆 豚肩肉 豆腐 牛乳	精白米 麦 サラダ油 三温糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ トマト 胡瓜 きくらげ ネギ 小松菜 スイカ	616 Kcal 25.6 g
21	金		麦ご飯 肉じゃが 大根菜ふりかけ 大根の土佐酢	豚肩肉 ちりめんじゃこ 干しわかめ 牛乳	精白米 麦 サラダ油 じゃがいも しらたき ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 大根菜 きゅうり	624 Kcal 22.1 g
24	月		きびごはん さばの味噌煮 野菜のからしあえ すまし汁	さば 味噌 煮干し 豆腐 牛乳	精白米 きび 三温糖	しょうが ネギ もやし にんにく 小松菜 きゅうり 干しいたけ	621 Kcal 29.6 g
25	火		番茶めし わかさぎのカレーあげ そくせき漬け 大根とオクラのみそ汁 5年日本茶教室	黄大豆 わかさぎ 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳	精白米 サラダ油 でん粉 薄力粉 ごま	ネギ キャベツ 胡瓜 かぶ 人参 大根 おくら	641 Kcal 26.8 g
26	水		バナナトースト ポークビーンズ カラフルサラダ	豚肩肉 いんげん豆 牛乳	食パン バター グラニュー糖 砂糖 サラダ油 じゃが芋 シェルマカロニ 三温糖	バナナ 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ セロリー ビーマン キャベツ スイートコーン 缶詰 きゅうり	651 Kcal 22.0 g
27	木		麦ご飯 四川豆腐 はるさめサラダ まっ茶ゼリー 5年日本茶教室	豆腐 豚バラ小間切り 牛乳	精白米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ 上白糖	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 人参 チンゲンサイ 干しいたけ きゅうり キャベツ ビーマン レモン	681 Kcal 23.8 g
28	金		きのこカレー あしたばのおひたし 小玉すいか	豚肩肉角切 生クリーム 牛乳	精白米 麦 サラダ油 じゃが芋 三温糖 バター 薄力粉	にんにく 生姜 セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム プナシメジ りんご あしたば 小松菜 キャベツ スイカ	694 Kcal 20.9 g

学校行事・食材料購入等の都合により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	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	%	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小6月平均	649	15.7	28.4	390	2.8	283	0.39	0.53	39	5.7	3.2
学校給食摂取基準	650	エネルギーの12~20%	エネルギーの20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.5

