給 定 献 立 食

		6月		給 1	食 う		立 表	練馬区立大泉小学校			
В	曜	主食	4	献立名		血や肉、骨や歯になる	からだの調子を整える	体を動かす	エネルキ"ー	たんぱく	脂肪
	日		乳	uvt:		もの		熱や力になるもの	kcal	質 g	%
2	金	^{おおいずみ} 大泉うどん	0	キャベツのじゃこ炒め	うきねんびこんだて 交記念日献立	ぶたにく あぶらあげ なると ぎゅうにゅう しらすぼし たまご	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	うどん しらたまだんご ごめあぶら こむぎこ さとう バター チョコレート	618	22.6	35.4
5	月	^{えだまめ} 枝豆わか ばん ご飯	0	いかの香味焼き はりはり漬 にだらふ 肉豆腐	けんこうしゅうかんの健康週間	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう いか みそ きざみこんぶ ぶたにく やきとうふ	えだまめ しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも	582	32.0	26.4
6	火	^{はん} ご飯	0	LSAFE PART PART PART PART PART PART PART PART		ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ぶたにく みそ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ もやし こまつな コーン ねぎ	こめ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも バター	561	27.9	27.4
7	水	ねり丸 キャベツの ^{(E) にうろうどん} 回鍋肉丼	0	ちんげん菜ともやしのスー ・	プ キャベツの日	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン キャベツ ほししいたけ もやし チンゲンサイ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	566	24.7	26.4
8	木	^{はん} たくあんご飯	0	^{まば} 鯖のねぎかつおだれ 吉野汁	t	ぎゅうにゅう さば けずりぶし とりにく なると あぶらあげ とうふ	だいこん しょうが ねぎ にんじん こまつな	562	27.5	32.0	
9	金	。 揚げパン	0	ボルシチ ジャーマンポテト		きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマトビューレ パセリ	コッペ(ン こめあぶら さとう じゃがいも バター	631	26.0	40.5
12	月	^{はん} ご飯	0	いわしの蒲焼き だいこん あぶらあ みそしる 大根と油揚げの味噌汁	「w siducaket 入梅献立	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ	ごめ かたくりこ だいずあぶら さとう	571	25.2	28.4
13	火	^{はいが} 胚芽パン	0	シェパーズパイ ごもくやさい 五目野菜スープ 果物		ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン コーン しょうが キャベツ こまつな さくらんぼ	はいがバン こめあぶら さとう じゃがいも バター	567	25.8	33.7
14	水	ポークストロ ガノフライス	0	フレンチ サ ラダ		だいず ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ ごまつな きゅうり コーン	こめ こめあぶら さとう こむぎこ バター	646	23.2	34.8
15	木	プルコギ丼	0	ビーフンスープ		ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん にら りんごジュース ほししいたけ えのきたけ こまつな	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	594	25.0	27.1
16	金	^{はん} ご飯	0	からや ししゃものピリ辛焼き ゃきょうに すき焼風煮		ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく やきとうふ	しょうが ねぎ にんじん はくさい にんにく たまねぎ ピーマン	こめ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも やきふ	584	27.5	28.8
19	月	ガパオライス	0	ニラと春雨のスープ みかんゼリー しょうちゅうれんけいこんだて 小中連携献立		ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	かピーマン にんじん こめ むぎ こめあぶら さとう ちゃし にら はろさめ		636	28.2	29.6
20	火	^{はん} ご飯	0	^{&じ} 鯵フライ 干切りキャベツ ^{≵p)にかん} 沢煮椀		ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	キャベツ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	こめ だいずあぶら こむぎこ バンこ	648	35.2	31.5
21	水	まやこどん 親子丼	0	ゃきい あぶらあ みそしる 野菜と油揚げの味噌汁		とりにく なると たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん はくさい	こめ さとう	581	25.0	28.5
22	木	ツナのトマト ソーススパ ゲッティー	0	オニオンドレッシングサラダ		ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん ほうれんそう キャベツ にんじん もやし コーン	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	570	22.8	35.7
23	金	タコライス	0		きなわいれい ひ 縄慰霊の日	ぶたひきにく ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ごまつな えのきたけ ねぎ	こめ むぎ こめあぶら さとう	557	24.2	28.8
26	月	ガーリック トースト	0	ビーンズシチュー あじさいゼリー		ぎゅうにゅう だいず とりにく かんてん	にんにく バセリ たまねぎ にんじん ぶどうジュース	しょくバン バター ごめあぶら じゃがいも ごむぎこ カルビス さとう	594	24.0	39.1
27	火	^{むぎ はん} 麦ご飯	0	ebu v Ca 魚のごまみそ焼き けんちん汁 veli がらしあ 野菜の辛子和え		ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし	いこん こまつな ごめあぶら こんにゃく じゃがいも		25.1	32.6
28	水	ドライカレー	0	コールスローサラダ		ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん セロリー キャベツ コーン	こめ むぎ こめあぶら さとう バター こむぎこ	586	18.8	32.3
29	木	^{はん} ご飯	0	かっゃ ひじき入り厚焼きたまご かまずづ いなかじる キャベツの甘酢漬け 田舎汁		ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり セロリー しょうが だいこん しめじ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	563	24.4	30.7
30	金	コーンピラフ	0	** 鮭のオリーブ焼き バーミセリースープ		とりにく ぎゅうにゅう さけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース えのきたけ しめじ バセリ	こめ こめあぶら オリーブゆ じゃがいも バミセリ	550	28.2	27.7

※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より、低く算出されます。

☆12.13.14日 6年生移動教室

	月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
		(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
ĺ	平均値	587	17.6	31.4	2.6	322	89	2.2	202	0.29	0.40	12	5.4