



6月のこんだて表



平成 28年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	
1	水	○	セサミトースト アスパラとベーコンのソテー 豆とオニオンのスープ	ベーコン、鶏肉、大豆 牛乳	食パン、砂糖、白すりごま マーガリン(乳不使用) ひまわり油	アスパラガス、にんじん、キャベツ とうもろこし、しょうが、にんにく 玉ねぎ	606 21.5 いも類
2	木	○	ゆかりご飯 がんも野菜の煮物 もやし和風ごま炒め	京がんも(卵、山芋無) 豚肉、油揚げ、牛乳	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ひまわり油、白いりごま	にんじん、しょうが、玉ねぎ もやし	624 24.4 卵類
3	金	○	青大豆と昆布のご飯 むし歯予防 ししゃもの南蛮漬け かぶの味噌汁	青大豆、油揚げ、木綿豆腐 赤みそ、白みそ、刻み昆布 牛乳、ししゃも	米、こんにやく 砂糖、でんぷん、上新粉 じゃがいも、米白絞油	にんじん、かぶ、干しいたけ ねぎ	637 27.9 野菜類
6	月	○	ご飯 さわらの西京焼き じゃがいもの甘辛煮 野菜のすまし汁	さわら、西京みそ 絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖 じゃがいも	にんじん、みつば、干しいたけ だいこん、ねぎ	555 24.8 豆類
7	火	○	丸パン ハンバーグ ポイルキャベツ ABCスープ	豚肉、ベーコン 牛乳	丸パン、パン粉 ABCマカロニ、じゃがいも マヨネーズ(卵無)、ひまわり油	にんじん、こまつな、玉ねぎ キャベツ	690 31.4 藻類
8	水	○	ご飯 さばの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 大根とわかめの味噌汁 ☆1年生 遠足☆	さば、鶏肉、凍り豆腐 焼き竹輪、白みそ、赤みそ 牛乳、わかめ	米、でんぷん、小麦粉 砂糖、米白絞油、ひまわり油	にんじん、しょうが、干しいたけ だいこん、えのき、ねぎ	668 29.2 いも類
9	木	○	ビビンバ チンゲンサイのスープ	豚肉、鶏肉、たまご 木綿豆腐、牛乳	米、砂糖 ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、こまつな、チンゲンサイ にんにく、しょうが、もやし しめじ	546 22.5 果物類
10	金	○	メキシカンピラフ 鶏肉のバーベキューソース ベジたっぷりスープ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、砂糖 バター、ひまわり油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、しょうが とうもろこし、グリーンピース、にんにく キャベツ、干しいたけ、りんご、レモン汁	613 27.4 小魚類
13	月	○	米粉パン 野菜オムレツ ジュリエンスープ	ハム、ベーコン、たまご 牛乳	じゃがいも パーミセリ(パスタ) ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ キャベツ、セロリ	585 28.7 きのこ類
14	火	○	ご飯 生揚げの吹き寄せ 野菜のピリ辛炒め 果物(プラム)	鶏肉、生揚げ、牛乳	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、しょうが、玉ねぎ 干しいたけ、たけのこ、キャベツ グリーンピース、もやし、プラム	631 25.3 種実類
15	水	○	タンメン うずらの煮卵 冷凍みかん	豚肉、うずら卵、牛乳	蒸し中華めん(卵無) ひまわり油	にんじん、にら、にんにく しょうが、玉ねぎ、ヤングコーン もやし、たけのこ、干しいたけ キャベツ、ねぎ、冷凍みかん	601 22.8 小魚類
16	木	○	チキンカレーライス 手作り福神漬	鶏肉、生クリーム、牛乳	米、大麦、じゃがいも 小麦粉、砂糖、ひまわり油 バター、白いりごま	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、きゅうり、だいこん れんこん、とうがらし	646 18.5 魚介類
17	金	○	ご飯 イカのチリソース 華風きゅうり 春雨スープ	鶏肉、いか、牛乳	米、でんぷん、砂糖、はるさめ 米白絞油、ひまわり油 ごま油、ラー油(ごま)	にんじん、チンゲンサイ、しょうが にんにく、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ	567 22.3 豆類
20	月	○	豚キムチ丼 豆腐の中華スープ	豚肉、鶏肉 八丁味噌、絹ごし豆腐 牛乳	米、砂糖、ごま油 白いりごま、ひまわり油	にんじん、にら、こまつな にんにく、ねぎ、玉ねぎ 白菜キムチ、しょうが、干しいたけ	554 23.2 卵類
21	火	○	カリカリ梅ご飯 鮭のごま味噌焼き 野菜と油揚げの炒め物 塩豚汁	豚肉、鮭、白みそ 油揚げ、絹ごし豆腐 牛乳	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、白すりごま ごま油、ひまわり油	にんじん、しょうが、もやし ごぼう、だいこん、ねぎ、カリカリ梅	585 27.5 乳類
22	水	○	エビピラフ チリコンカン あじさいゼリー	豚肉、鶏肉、ベーコン えび、赤いんげんまめ、牛乳	米、大麦、じゃがいも 砂糖、ひまわり油、バター	にんじん、青ピーマン、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、にんにく、玉ねぎ	648 22.7 豆製品類
23	木	○	ミルクパン たらハープパン粉焼き キャベツとウインナーのスープ 果物(さくらんぼ)	ベーコン、ウインナー たら、牛乳、粉チーズ	ミルクパン、パン粉 じゃがいも、オリーブ油 ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ セロリ、キャベツ、さくらんぼ	579 27.9 野菜類
24	金	○	あじのかば焼き丼 茎わかめの炒め煮 野菜たっぷり味噌汁	あじ、油揚げ、赤みそ 白みそ、牛乳、きわかめ	米、でんぷん、小麦粉 砂糖、米白絞油、ひまわり油	にんじん、しょうが、だいこん 玉ねぎ、ねぎ、キャベツ	603 23.2 豆製品類
27	月	○	ホイコーロー丼 広東スープ	豚肉、鶏肉 テンメンジャン、牛乳	米、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、青ピーマン チンゲンサイ、しょうが、にんにく キャベツ、ねぎ、セロリ、たけのこ 干しいたけ、はくさい	606 24.8 きのこ類
28	火	○	シチリア風ミートソーススパゲッティ キャベツとツナソテー	豚肉、ベーコン ツナ、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、こまつな、なす にんにく、しょうが、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ	719 28.9 卵類
29	水	○	わかめご飯 韓国風肉じゃが 青菜とじゃこの炒め物	豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ	米、こんにやく、じゃがいも 砂糖、ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、こまつな、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、もやし	574 22.6 豆類
30	木	○	ご飯 いわしのしょうが煮 ピリピリしらたき 根菜のごま味噌汁	いわし、木綿豆腐、赤みそ 白みそ、牛乳	米、砂糖、しらたき じゃがいも、ごま油 白すりごま	にんじん、ねぎ、しょうが にんにく、ねぎ、だいこん ごぼう、干しいたけ	598 25.6 緑黄色野菜類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、14日(火)プラム、23日(木)さくらんぼを予定しています。



学校給食摂取基準	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
6月の平均基準量	611	25.1	21.6(32)	334	2.1	249	0.40	0.53	28	4.0	2.9
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								