

6月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)
2	月	○	揚げパン・ワンタンスープ くだもの	牛乳 黄粉 豚肉	パン ごま 米白絞油 米サラダ油 澱粉 ごま油 ワンタンの皮	人参 白菜 もやし 長葱 にら くだもの	602 21.0
3	火	○	昆布ごはん・のっぺい汁 キャベツときゅうりの胡麻酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 豆腐	米 米サラダ油 ごま ごま油 じゃが芋	人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 キャベツ きゅうり 大根 長葱	565 20.2
4	水	○	あじさいご飯・豚汁 鯛の生姜煮	牛乳 黒大豆 鯛 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 もち米 米サラダ油 じゃが芋	梅干 糸みつば ごぼう こんにゃく 大根 人参 長葱	658 30.3
5	木	○	丸パン・チリコンカン ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	パン 米サラダ油 じゃが芋	玉葱 人参 ホールトマト	657 30.1
6	金	○	麻婆豆腐丼 野菜のナムル	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	米 米サラダ油 ごま油 ごま	長葱 人参 にら もやし ほうれん草	609 24.6
9	月	○	チキンカレーライス・福神漬 コールスローサラダ	牛乳 鶏肉	米 米サラダ油 バター じゃが芋 小麦粉 ざらめ糖	玉葱 人参 福神漬 キャベツ ホールコーン	739 19.8
10	火	○	メロンパン・チキンポトフ もやしのソテー	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 ウインナー	パン バター 小麦粉 米サラダ油 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ パセリ もやし ピーマン	688 23.6
11	水	○	ご飯・筑前煮 野菜の胡麻和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 米サラダ油 里芋 練りごま ごま	ごぼう 人参 こんにゃく 筍 干し椎茸 さやいんげん キャベツ もやし	581 20.3
12	木	○	ポパイピラフ・ABCスープ スナップエンドウの塩茹	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 米サラダ油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 スナップエンドウ	626 19.3
13	金	○	広東麺 うずらの煮卵・くだもの	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵	蒸し中華麺 米サラダ油 ごま油	人参 干し椎茸 筍 玉葱 白菜 青梗菜 くだもの	601 25.4
16	月	○	ご飯・海苔の佃煮 炒り豆腐・小松菜のかりかり和え	牛乳 海苔 鶏肉 卵 押し豆腐 ちりめんじゃこ	米 米サラダ油 ごま油 ごま	人参 筍 干し椎茸 長葱 こんにゃく グリンピース 小松菜 もやし	634 28.6
17	火	○	ご飯・ししゃもの南蛮漬 豚肉と豆腐のスープ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	米 米白絞油 ごま油 米サラダ油	長葱 人参 筍 干し椎茸 白菜 青梗菜	686 30.0
18	水	○	キムチチャーハン 中華すいとん・華風きゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉	米 米サラダ油 ごま油 ごま 春雨 小麦粉	長葱 人参 キムチ 白菜 干し椎茸 きゅうり	650 23.5
19	木	○	わかめご飯・じゃが芋のカレー煮 はりはり漬	牛乳 わかめ 豚肉	米 米サラダ油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 干し椎茸 こんにゃく グリンピース 切干大根 もやし	606 19.7
20	金	○	ミルクパン・イタリアンオムレツ 白隠元豆のトマトスープ	牛乳 ハム 卵 粉チーズ 生クリーム ベーコン 鶏肉 隠元豆	パン 米サラダ油 じゃが芋	人参 ピーマン トマト 玉葱 マッシュルーム セロリ ホールトマト	612 27.5
23	月	○	ご飯・いかの七味焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 いか 豚肉 生揚げ	米 米サラダ油	長葱 玉葱 人参 大根 グリンピース	626 30.8
24	火	○	ジャージャー麺 フルーツポンチ	牛乳 味噌 豚肉 寒天缶	蒸し中華麺 米サラダ油 ごま油 ごま 澱粉 水飴	もやし きゅうり 長葱 筍 干し椎茸 人参 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご缶	654 23.6
25	水	○	黒砂糖コッペ・ポテトグラタン ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	パン 米サラダ油 じゃが芋	人参 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 セロリ キャベツ ピーマン	620 23.7
26	木	○	中華丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 えび いか なると うずらの卵 豆腐 わかめ	米 米サラダ油 ごま油 ごま	人参 筍 玉葱 白菜 長葱 青梗菜 干し椎茸 もやし 生姜	586 23.7
27	金	○	胡麻ごはん・鯰フライ 春雨スープ	牛乳 鯰 卵 鶏肉 豆腐	米 ごま 米白絞油 小麦粉 パン粉 ごま油 米サラダ油 春雨	人参 しめじ 青梗菜 白菜 長葱	676 28.7
30	月	○	シナモントースト かぼちゃのシチュー・いかくんサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム いか わかめ	パン マーガリン バター 米サラダ油 小麦粉 ごま油 ごま	セロリ 人参 玉葱 かぼちゃ パセリ きゅうり もやし	671 21.1

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。