

6月の献立表

平成27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) たんぱく質(g)
				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	
1	月			運動会の振替休日			
2	火	○	・ご飯 ・豚肉の三州煮 ・大根の塩もみ	牛乳 豚肉 生揚げ いか (かつお節)	こめ 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	しょうが 玉ねぎ にんじん 椎茸 さやいんげん 大根 青じそ	612 25.7
3	水	○	・ぶどうパン ・ガーリックポテト ・チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 (鶏ガラ)	ぶどうパン じゃが芋 米ぬか油 上白糖	どうもろこし にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶詰 (セロリー)	638 28.9
4	木	○	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・茎わかめのおえ物 ・豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 茎わかめ 豆腐 みそ (かつお節)	こめ 米ぬか油 上白糖	キャベツ にんじん どうもろこし 白菜 ねぎ	618 30.1
5	金	○	・キムチチャーハン ・舟きゅうり ・あっさりスープ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン 豚肉 (鶏ガラ)	こめ かき油 米ぬか油 ごま油	にんじん ねぎ 玉ねぎ 白菜(キムチ漬け) 干し椎茸 グリーンピース きゅうり 小松菜	601 21.9
8	月	○	・ごま揚げパン ・春雨スープ ・果物(冷凍みかん)	牛乳 鶏肉 豆腐 (鶏ガラ)	コッペパン 上白糖 春雨 片栗粉 ごま ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが しめじ 白菜 ねぎ みかん	596 19.9
9	火	○	・ゆかりご飯 ・筑前煮 ・小松菜のかりかり和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	こめ こんにゃく 上白糖 さといも 米ぬか油 ごま油 ごま	しそ(ゆかり) にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう たけのこ 干し椎茸 もやし	601 24.7
10	水	○	・ご飯 ・厚焼きたまご ・ひじきのふりかけ ・すまし汁	牛乳 豚肉 たまご かつお節 油揚げ 青のり ひじき (かつお節)	こめ 三温糖 米ぬか油	にんじん 小松菜 大根(切り干し大根) 大根 ねぎ	596 24.9
11	木	○	・あじさいご飯 ・鶏の照り焼き ・豚汁 《☆入梅》	牛乳 黒大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	こめ もち米 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油	みつば にんじん 梅(梅干し) ごぼう 大根 ねぎ	655 30.2
12	金	○	・スパゲティ ミートソース ・カントリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん レモン(果汁) 大根 にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶詰 ヤングコーン缶詰 キャベツ	704 26.7
15	月	○	・ご飯 ・いかの七味焼き ・もやしのごま酢和え ・じゃが芋のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ みそ (かつお節)	こめ 上白糖 三温糖 じゃがいも ごま	しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし	578 28.9
16	火	○	・ご飯 ・あじフライ ・ゆでキャベツ ・沢煮椀	牛乳 あじ たまご (かつお節)(昆布)	こめ 薄力粉 パン粉 米ぬか油	にんじん さやえんどう キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸	676 28.5
17	水	○	・黒砂糖パン ・真珠だんご ・野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン (鶏ガラ)	黒砂糖パン 片栗粉 もち米	にんじん パセリ しょうが ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ セロリー	642 28.1
18	木	○	チキンカレー&ライス ・福神漬 ・梅ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 (鶏ガラ)	こめ じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖 米ぬか油 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 大根(福神漬) 大根 きゅうり 梅(梅干し) (セロリー)	685 18.6
19	金	○	・ご飯 ・麻婆なす ・冬瓜汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 (かつお節)	こめ 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ なす とうがん	650 25.0
22	月	○	・枝豆ご飯 ・チンジャオロースー ・わかめスープ 《☆夏至》	牛乳 豚肉 わかめ (鶏ガラ)	こめ 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油 かき油	ピーマン えだまめ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	642 26.3
23	火	○	・ご飯 ・豆腐のチャンプルー ・のりの佃煮・みそ汁《☆沖縄慰霊の日》	牛乳 豚肉 豆腐 たまご みそ かつお節 のり (かつお節)	こめ 三温糖 ふ 米ぬか油	にんじん たら キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	589 27.0
24	水	○	・コーンピラフ ・ポテトスープ ・UFOゼリー 《☆UFOの日》	牛乳 鶏肉 ウインナー 寒天 カルピス (鶏ガラ)	こめ じゃがいも 上白糖 白玉粉 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶詰 グリーンピース キャベツ どうもろこし缶詰 バイン缶詰	614 18.8
25	木	○	・ピザトースト ・フレンチサラダ ・ABCスープ	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ (鶏ガラ)	胚芽パン 上白糖 マカロニ 米ぬか油	ピーマン にんじん 玉ねぎ ほうれんそう キャベツ マッシュルーム缶詰 どうもろこし缶詰 (セロリー)	643 25.1
26	金	○	・あな玉丼 ・すまし汁 ・果物(さくらんぼ)	牛乳 あなご たまご 豆腐 (かつお節)(昆布)	こめ 三温糖 ふ	にんじん みつば 玉ねぎ ねぎ さくらんぼ	639 30.9
29	月	○	・ジャージャー麺 ・フルーツポンチ	牛乳 みそ 豚肉 寒天 (鶏ガラ)	中華麺 上白糖 片栗粉 水あめ 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干し椎茸 りんご、パイナップル、黄桃、みかん(缶詰)	655 23.7
30	火	○	・ご飯 ・鶏の唐揚げおろしソースがけ ・プチトマト・なめこ汁《6年生移動教室》	牛乳 油揚げ みそ (かつお節)	こめ 片栗粉 上白糖 米ぬか油	葉ねぎ トマト にんじん しょうが 大根 なめこ ねぎ	670 25.4

★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。