

6月の献立表

平成28年度 練馬区立南が丘小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			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	
1	水	○	①キムチチャーハン ②舟きゅうり ③中華風スープ	牛乳 ①(真)鶏肉 ベーコン 白濁の生み汁 ②(真)えび(生干し/ダシ)使用品。 ③(炒りたまご)米ぬか油 ④(鶏がら)	①(ごは)んこめ ②(真)ごま油 カキ油 上白糖 ③(炒りたまご)米ぬか油	①(真)白濁のキムチ漬 人参 わげ グリーンピース ②きゅうり ③人参 玉ねぎ 椎茸 小松菜 わげ	614 21.9
2	木	○	①ぶどうパン ②ガーリックポテト ③ミネストローネ	牛乳 ①ベーコン 鶏肉 いんげん豆 ③(鶏がら)	①ぶどう(干し)ぶどう使用品 ②じゃがいも ③(真)米ぬか油 ④米ぬか油 マカロニ	②(真)とうもろこし ③(んに)く 玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ	573 19.9
3	金	○	①麻婆なす丼 ②冬瓜スープ	牛乳 ①(真)豚肉 ②(練りみそ)みそ ③(鶏肉)豆腐 ④(かつお節)	①(ごは)んこめ ②(真)米ぬか油 上白糖 ごま油 ③(練りみそ)米ぬか油 ラー油 片栗粉 ④片栗粉	①(真)しょうが (んに)く 人参 たけのこ 椎茸 なす 青ピーマン わげ ②(練りみそ)にんにく わげ ③人参 冬瓜 わげ	646 24.6
6	月	○	①ごはん ②ジャンボシュウマイ ③野菜スープ (☆4日～歯の衛生週間)	牛乳 ②(鶏肉)豆腐 ③(ベーコン)鶏肉 ④(鶏がら)	①こめ ②(レ)ンコン 片栗粉 ごま油 ③(シュウマイ)の皮 ④米ぬか油 ごま油	②(真)しょうが 椎茸 しょうが ③人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ④(んに)く(しょうが)	632 21.3
7	火	○	①ごはん ②さんまの梅煮(カミカミ献立) ③茎わかめの和えもの ④豆腐のみそ汁	牛乳 ②さんま ③豆腐 みそ ④(かつお節)	①こめ ②(三)温糖 ③(和えだれ)米ぬか油 上白糖	②(真)しょうが わげ 椎茸 干し ③(葉)わかめ キャベツ 人参 とうもろこし ④人参 白菜 わげ	697 27.5
8	水	○	①スパゲッティミートソース ②カントリーサラダ	牛乳 ①(真)鶏肉 大豆 チーズ	①(真)スパゲッティ オリーブ油 ②(真)米ぬか油 バター ③(レ)ンコン(三)温糖 米ぬか油	①(真)パセリ ②(真)にんにく(しょうが) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ③(レ)ンコン キャベツ 大根 人参 ④(レ)ンコン(玉)ねぎ レモン	674 26.2
9	木	○	①ごはん ②筑前煮 ③野菜のカリカリ和え	牛乳 ②(鶏肉)さつま揚げ ③(ちりめんじゃこ)	①こめ ②米ぬか油 こんにやく 上白糖 さいとも ③米ぬか油 ごま油 ごま	②(ご)ぼう 人参 たけのこ 椎茸 いんげん ③小松菜 もやし	609 24.9
10	金	○	①紫陽花ごはん ②松風焼き ③ちゃんこ汁 ☆入梅☆	牛乳 ①(真)大豆 ②(鶏肉)鶏肉 調理乳 みそ ③(鶏肉)油揚げ かまぼこ ④(かつお節)	①こめ もち米 ②上白糖 ごま パン粉	①(真)干し みつば ②(真)椎茸 人参 ③(真)人参 白菜 もやし 小松菜 わげ	618 29.9
13	月	○	①ごはん ②厚焼きたまご ③ひじきのふりかけ ④すまし汁	牛乳 ②(鶏肉)たまご ③(かつお節)粉 ④(鶏肉)油揚げ ⑤(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 三温糖 ③米ぬか油 三温糖	②(大)根(切干し) 人参 青のり ④(ひ)じき ⑤(真)大根 小松菜 わげ	621 26.8
14	火	○	①ごま揚げパン ②ワンタンスープ ③果物(冷凍みかん)	牛乳 ②(鶏がら) ③(鶏肉) ④(肉ワンタン)豚肉	①(ごは)んこめ ②(真)にんにく 上白糖 ③(揚げ油)米ぬか油(1回目) ④米ぬか油 ごま油 ⑤(肉ワンタン) 片栗粉 ワンタンの皮	②(んに)く(しょうが) ③(んに)く(しょうが) 人参 白菜 もやし わげ なら ④(肉ワンタン)にんにく(しょうが) ⑤(み)かん	626 21.7
15	水	○	①枝豆ごはん ②豚肉の三州煮 ③大根の塩もみ	牛乳 ②(鶏肉)生揚げ いか ③(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 じゃがいも 三温糖 こんにやく	①(枝)豆 ②(しょうが) 玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん ③(大)根(し)ゆかり	634 27.1
16	木	○	①ごはん ②チンジャオロース ③わかめスープ	牛乳 ②(鶏肉) ③(鶏肉)豆腐 ④(鶏がら)	①こめ ②米ぬか油 カキ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ③(鶏がら)	②(しょうが) (んに)く(わ)げ 玉ねぎ ピーマン たけのこ ③(真)人参 わかめ 椎茸 わげ	650 26.8
17	金	○	①チキンカレー&ライス ②福神漬 ③梅ドレッシングサラダ	牛乳 ①(カレー)鶏肉 ②(カレー)鶏がら	①(ごは)んこめ ②(カレー)米ぬか油 じゃがいも ざらめ 糖 ③(ルウ)バター 小麦粉 カレー粉 ④(ドレッシング) 米ぬか油 上白糖 ごま油	①(カレー)にんにく(しょうが) 玉ねぎ 人参 チョウネ(果糖金糖) ②(カレー)セロリー ③(大)根 ④(大)根 きゅうり 人参 ⑤(ドレッシング)玉ねぎ 椎茸	683 18.4
20	月	○	①黒砂糖パン ②クリームシチュー ③青菜ともやしのソテー	牛乳(鶏がら) ②(真)鶏肉 レンズ豆 調理乳 生クリーム チーズ ②(ルウ)調理乳 ③(ベーコン)	①(真)黒砂糖 ②(真)米ぬか油 じゃがいも ③(ルウ)米粉 ④米ぬか油	②(真)人参 グリンピース ③(セ)ローリー ④(んに)く(も)やし 玉ねぎ ほうれん草	631 25.7
21	火	○	①ジャージャー麺 ②きゅうり&もやし ③白湯スープ ☆夏至☆	牛乳①(真)みそ ②(真)鶏肉 ③(真)鶏がら ④(鶏肉) ⑤(鶏がら)	①(真)中華麺 ②(真)みそ(米ぬか油) ごま油 ③(真)米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま ごま油 ④ごま油	①(ト)ッピング(き)ゅうり もやし ②(真)みそ(に)んにく(しょうが) わげ ③(真)にんにく(しょうが) わげ 椎茸 たけのこ 人参 ④(んに)く(しょうが) ⑤(真)しょうが (んに)く(真)人参 白菜 しめじ	603 26.1
22	水	○	①ごはん ②揚げ魚のかつおだれ ③けんちん汁	牛乳 ②(真)サケ ③(たれ)かつお節(粉) ④(鶏肉)豆腐 ⑤(かつお節)	①こめ ②(衣)片栗粉 ③(たれ)三温糖 ④(揚げ油)米ぬか油(2回目) ⑤米ぬか油 こんにやく さいとも	②(下)味(しょうが) ③(ご)ぼう 人参 大根 わげ	649 30.3
23	木	○	①ごはん②ゴーヤチャンプル③のりの佃煮 ④えのきのみそ汁 ☆沖縄慰霊の日☆	牛乳 ②(鶏肉)豆腐 たまご かつお節(粉) ④(み)そ 油揚げ ⑤(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 三温糖 ごま ③三温糖	②(も)やし 人参 (に)がうり ③(の)り ④(え)のき(た)け 玉ねぎ ねぎ 小松菜	581 26.8
24	金	○	①親子丼 ②ふのすまし汁 ③果物(さくらんぼ2粒)	牛乳 ①(真)鶏肉 たまご ②(真)(かつお節) ③(豆腐) ④(かつお節)	①(ごは)んこめ ②(真)三温糖 ③(豆腐)	①(真)玉ねぎ 人参 みつば ②(わ)げ ③(さ)くらんぼ	620 27.7
27	月	○	①コーンピラフ ②ポテトスープ ③あじさいゼリー	牛乳 ①(真)鶏肉 ②(ベーコン) ③(鶏がら)	①(ごは)んこめ ②(真)米ぬか油 じゃがいも ③上白糖	①(真)人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし ②(真)人参 玉ねぎ キャベツ ③(薄)天 ぶどうジュース	562 16.8
28	火	○	①ごはん ②鮭の塩焼き ③もやしのごま酢和え ④具だくさんみそ汁 ⑤6年生こころの劇場	牛乳 ②(鮭)焼 ③(油揚げ)みそ ④(かつお節)	①こめ ②(たれ)三温糖 ごま	③(も)やし ④(大)根 玉ねぎ 人参 小松菜 わげ	618 31.4
29	水	○	①ピザトーストサンド ②フレンチサラダ ③ABCスープ	牛乳 ①(真)ベーコン チーズ ②(真)ウナギ ③(鶏がら)	①(ごは)んこめ ②(真)米ぬか油 じゃがいも ③上白糖	①(真)玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマト(ジュレ) ②(真)人参 人参 とうもろこし ③(ドレッシング)玉ねぎ ④(玉)ねぎ 人参 ほうれん草 ⑤(セ)ローリー	609 22.9
30	木	○	①ごはん ②鶏の唐揚げおろしソースがけ ③なめこ汁	牛乳 ②(鶏肉) ③(油揚げ) ④(かつお節)	①こめ ②(揚げ油)米ぬか油(3回目) ③(衣)片栗粉 ④(おろしソース)上白糖	②(下)味(しょうが) ③(お)ろし(ソース)大根 漬わげ ④(真)人参 なめこ わげ	645 23.8

★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。
()内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。