



6月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	
1	月	ピザトースト 白花豆のポタージュ ハニーマスタードサラダ	牛乳 生クリーム ピザチーズ ベーコン 白花豆 鶏肉	青ピーマン にんにく パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし セロリ キャベツ きゅうり	食パン じゃが芋 薄力粉 はちみつ 油 バター	804 30.2	
2	火	古代米ごはん 肉じゃが 笹かまぼこの磯辺揚げ	牛乳 青のり 豚肉 笹かまぼこ 卵	にんにく さやいんげん 玉ねぎ	米 黒米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 薄力粉 油	824 30.2	
3	水	チャーハン ワンタンスープ ミルクフルーツゼリー	牛乳 調理用乳 焼き豚 えび 卵 豚肉	にんにく 小松菜 ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが もやし もも みかん	米 ワンタンの皮 砂糖 ごま油 油	769 34.7	
4	木	きんぴらごはん 石狩汁 きりいかのサラダ・くだもの	牛乳 豚肉 鮭 豆腐 みそ するめいか	にんにく さやいんげん ごぼう しょうが 大根 白菜 ねぎ きゅうり くだもの	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 いりごま 油	786 34.2	
5	金	なすのミートソーススパゲッティ ツナドレサラダ	牛乳 粉チーズ 大豆 豚肉 ツナ	にんにく ホールトマト 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター 油 ごま油	800 31.0	

虫歯予防デー
良く噛んで食
べましょう。

6(土)運動会・10(水)運動会予備日は給食がありません。

9	火	回鍋肉丼 わかめと卵のスープ くだもの	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	にんにく 青ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 ごま油 いりごま	818 35.7
11	木	鶏五目ごはん・豚汁 梅ドレッシングサラダ カットパイン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	にんにく 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し カットパイン	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 油 ごま油	783 29.5
12	金	じゃこ大豆ごはん 生揚げの炒め煮 のり和え	牛乳 刻みのり 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ みそ	にんにく ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし えのき	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	790 36.0
15	月	ハヤシライス バジルドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉	にんにく にんにく しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり バジル	米 薄力粉 ざらめ 砂糖 バター 油	807 23.8
16	火	パインパン かぼちゃとにんじんのポタージュ 白身魚のマヨネーズ焼き	牛乳 粉チーズ 生クリーム 調理用乳 鶏肉 ホキ	にんにく かぼちゃ パセリ かぼちゃペースト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム レモン	パインパン 薄力粉 パン粉 バター 油 マヨネーズ	849 34.9
17	水	わかめごはん こまけんちん汁 手作りつくね・おひたし	牛乳 ひじき 豆腐 わかめごはんの素 鶏肉 卵	にんにく ごぼう 大根 ねぎ れんこん もやし キャベツ	米 こんにゃく 里芋 砂糖 パン粉 片栗粉 油 練りごま いりごま	802 33.1
18	木	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 粉寒天 豚肉 いか えび うずら卵	にんにく 青梗菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 みかん もも パイン	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 ごま油 油	812 29.2
19	金	しょうがごはん 厚焼き卵 たぬき汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 はんぺん みそ	にんにく きょうな しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく 里芋 油	787 31.4
22	月	メイプルフレンチトースト ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳 調理用乳 卵 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン 砂糖 油 メイプルシロップ じゃが芋 バター	803 35.3
23	火	豚肉とごぼうのごはん 豆腐団子汁 ほっけの塩焼き	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ ほっけ	にんにく ごぼう しょうが 白菜 ねぎ	米 しらたき 砂糖 白玉粉 油	770 36.6
24	水	パエリア ポトフ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン ウインナー	にんにく 赤ピーマン パセリ にんにく 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 砂糖 バター 油	822 32.6
25	木	深川飯・ぐる煮 じゃこと水菜の和え物 白ごまプリン	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ わかめ あさり 生揚げ 豆乳	にんにく きょうな ごぼう 干し椎茸 大根 きゅうり キャベツ	米 砂糖 こんにゃく 里芋 砂糖 油 ごま油 練りごま ゆであずき	846 33.0
26	金	コロケサンド えびのチャウダー くだもの	牛乳 生クリーム 調理用乳 豚肉 卵 鶏肉 えび	にんにく パセリ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム くだもの	セサミパン パン粉 薄力粉 じゃが芋 油 バター	797 32.7
29	月	麦ごはん・豆腐と小松菜のすまし汁 鮭の竜田揚げ 切り干し大根の煮付け	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 さつま揚げ	にんにく 小松菜 干し椎茸 ねぎ しょうが 切干大根	米 おおむぎ 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油	795 36.8
30	火	ターメリックライス キーマカレー コーンポテト	牛乳 ピザチーズ 鶏肉	にんにく ホールトマト パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ りんご 干しぶどう とうもろこし	米 薄力粉 じゃが芋 油 バター マーガリン	883 28.0

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
		820Kcal	25-40g	25-30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg
練馬中平均栄養摂取量	807Kcal	32g	27%	385mg	3.4mg	6.5g	355µg	0.55mg	0.62mg	38mg	3.8g

・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。