

平成29年 6月			6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の大葉和え じゃがいものみそ汁	○	豚肉 鰹節 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 しそ	玉ねぎ しょうが キャベツ 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	種実類
2	金	【かみかみ献立】 たことセロリのチャーハン 大豆と小魚の揚げ煮 白菜スープ	○	たこ 大豆 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 パセリ	セロリ にんにく 白菜 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 さつまいも 砂糖	ごま油	果物
5	月	ハヤシライス じゃこの和風サラダ なつみ(果物)	○	豚肉	牛乳 クリーム ちりめんじゃこ	人参	にんにく 玉ねぎ もやし マッシュルーム キャベツ なつみ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	緑黄色野菜
6	火	ごはん しそひじきふりかけ わさび和え 肉じゃが	○	鰹節 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	淡色野菜
7	水	なすとトマトのスパゲティ キャベツとコーンのサラダ あじさいゼリー	○	ベーコン 豚肉	チーズ 寒天 牛乳	パセリ 人参 トマト	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	スパゲティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	魚介類
8	木	あしたばパン ポテトグラタン 根菜のスープ	○	鶏肉 えび ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ 人参 大根葉	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが かぶ 大根	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	豆類
9	金	【入梅献立】 梅ちりめんごはん 小松菜のおひたし 鯖の塩焼きおろしそえ 生揚げのみそ汁	○	さば 鰹節 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参	梅 大根 キャベツ えのき ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油	芋類
10	土	わかめごはん かつおの揚げ煮 野菜のごま和え かぶと高野豆腐のみそ汁 すりおろしりんごゼリー	○	かつお 油揚げ 高野豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参 かぶ葉	しょうが 白菜 かぶ 大根 りんごジュース おろしりんご	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	小魚類
12	月	煎り玄米ごはん アジの和風ピザ焼き おかか和え さつまい	○	アジ 鰹節 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	トマト パセリ 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ 白菜 しいたけ もやし コーン ごぼう 大根	米 玄米 砂糖 さつまいも	油	種実類
13	火	焼き肉丼 コムタンスープ メロン	○	豚肉 味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン 青梗菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ 白菜 キムチ メロン	米 麦 砂糖	油 ごま	芋類
14	水	はちみつトースト フレンチドレッシングサラダ ポークビーンズ	○	豚肉 いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	バター 油	海藻類
15	木	ごまごはん キスのフライ甘酢あん 即席漬け にらたま汁	○	きす 卵 豆腐	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり しょうが えのき	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油	果物
16	金	タンドリーチキンカレー オニオンドレッシングサラダ 小玉すいか	○	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 小玉すいか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	緑黄色野菜
19	月	★世界の料理・スペイン★ パエリア スパニッシュオムレツ 白インゲン豆とトマトのスープ	○	鶏肉 えびいかに ベーコン ウインナー 卵 インゲン豆	牛乳	赤ピーマン パセリ 人参 トマト ビーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも マカロニ 片栗粉	バター 油	小魚類
20	火	麦ごはん のりのつくだに おひたし 肉豆腐	○	豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 車麩	油	魚介類
21	水	そばろ冷やし中華 野菜チップス プラム ジョア	ジョア	豚肉 味噌	ジョア	人参	もやし きゅうり コーン れんこん プラム	中華麺 じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 ごま油	緑黄色野菜
22	木	アスパラごはん さばのカレーニエル 白菜とかぶの浅漬け 青菜のみそ汁	○	ベーコン さば 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	アスパラガス 人参 小松菜	白菜 かぶ しょうが 大根	米 小麦粉	油 バター	芋類
23	金	★郷土料理・沖縄★ タコライス ビーフンスープ サーターアングギー	○	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	トマト 人参 青梗菜	玉ねぎ にんにく キャベツ しいたけ えのき	米 麦 ビーフン 小麦粉 砂糖 黒砂糖	油	種実類
26	月	 期末考査 1日目・2日目(給食なし) 								
27	火									
28	水	きなこ揚げパン ゆで野菜オニオンソース 肉団子と春雨のスープ	○	きなこ 鶏肉 卵	牛乳	パセリ 人参 にら	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜	パン 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	海藻類
29	木	親子丼 塩昆布和え おからのロックケーキ	○	鶏肉 かまぼこ 卵 おから	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	米 麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 チョコチップ	ごま油 ごまバター	緑黄色野菜
30	金	ほたてごはん ししゃもの香味焼き 小松菜のからししょうゆ 野菜のみそ汁	○	ベビーホタテ 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	人参 系三つ葉 小松菜	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	ごま	果物

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * 太字の食材は練馬区産を使用予定です。
 ★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
 実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
6月分平均	813	30.8	24.1	380	3.1	311	0.48	0.59	42	6.0	3.8
基準値	820	30 (25~40)	22.8~ 27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満