



# 6月のこんだて

平成27年度 練馬区立旭丘小学校

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	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
1	月		5年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 たまご ベーコン (豚骨・鶏がら)	強力粉 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ABCマカロニ 上白糖 バター 米油	にんにく ビーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし (セロリ)	659 22.7	小魚類
2	火		あぶ玉丼 五目呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ なたと たまご 鶏肉 大豆 豆腐 みそ (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 葉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 小松菜	639 26.2	きのこ類
3	水		ひじきおこわ とろあじのごまみそ焼き 沢煮椀	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ とろあじ みそ 豚肉 (かつお節・昆布)	米 もち米 米油 こんにやく 上白糖 三温糖 ごま じゃが芋	にんにく さやいんげん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ 小松菜	553 25.2	野菜類
4	木		シーフードカレーライス カミカミサラダ	牛乳 鶏肉 いか えび するめ (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 バター 小麦粉 三温糖 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく りんご 大根 きゅうり どうもろこし セロリ	692 21.3	種実類
5	金		きつねうどん 大豆入りかき揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 青大豆 (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 小麦粉 片栗粉 米油	玉ねぎ ねぎ 小松菜 にんにく ごぼう くだもの	627 23.5	海藻類
8	月		わかめご飯 ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ わかめ (煮干・かつお節)	米 パン粉 上白糖 ごま油 しらたき ごま じゃが芋	玉ねぎ 大根 ごぼう にんにく さやいんげん ねぎ 小松菜	638 25.4	魚介類
9	火		麦ご飯 のりの佃煮 アスパラ入り卵焼き 豚汁	牛乳 のり 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 ごま油 こんにやく じゃが芋	玉ねぎ にんにく しいたけ アスパラガス ごぼう 大根 葉ねぎ	585 24.6	乳類
10	水		四川豆腐丼 大根の中華あえ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく たけのこ しいたけ チンゲンサイ 大根 きゅうり くだもの ねぎ (セロリ)	616 23.1	卵類
11	木		ごまご飯 いわしの梅煮 即席漬け ならたま汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 麦 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉	梅干し しょうが キャベツ きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ なら ねぎ	587 24.4	豆類
12	金		麦ご飯 マーボーじゃが ナムル	牛乳 豚肉 みそ (豚骨)	米 麦 米油 じゃが芋 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく しいたけ にんにく たけのこ 玉ねぎ ねぎ なら もやし きゅうり (セロリ)	634 19.5	果物類
15	月		梅ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 野菜の旨煮	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 うずら卵 (かつお節)	米 麦 ごま 米油 小麦粉 ごま油 上白糖 こんにやく じゃが芋	梅干し しいたけ れんこん にんにく 大根 さやいんげん	619 26.2	豆製品類
16	火		ベーコンポテト-toast ジュリエヌスープ くだもの	牛乳 ベーコン チーズ (鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 マヨネーズ	どうもろこし パセリ にんにく 玉ねぎ キャベツ くだもの セロリ	534 20.3	海藻類
17	水		麦ご飯 手作りふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 野菜のアーモンドみそあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 みそ 青のり (かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 ぐず粉 アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ 米油 しょうが 玉ねぎ グリーンピース もやし 小松菜	601 22.4	きのこ類
18	木		ご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁 くだもの	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 (かつお節)	米 米油 上白糖 はるさめ 片栗粉 ごま ごま油 じゃが芋 白玉粉	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ にんにく なら 大根 小松菜 くだもの	668 25.7	小魚類
19	金		あわご飯 あじの南蛮漬け じゃが芋のごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ みそ (かつお節・昆布)	米 あわ 米油 片栗粉 上白糖 じゃが芋 バター ごま	ねぎ 大根 小松菜	629 23.8	野菜類
22	月		ガーリックチャーハン トピウオのしゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 トピウオ 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	米 押し麦 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 米油 はるさめ ごま	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ にんにく もやし しいたけ なら (セロリ)	646 27.6	豆類
23	火		押し麦ご飯 肉豆腐 ひじきの炒め煮 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 青大豆 ひじき (かつお節)	米 押し麦 米油 三温糖 こんにやく 上白糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 ごぼう にんにく くだもの	595 25	種実類
24	水		ミルクパン 夏野菜のカレードリア イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ (鶏がら)	ミルクパン 米 バター 小麦粉 米油 上白糖 オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく ビーマン なす さやいんげん キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン (セロリ)	702 23.7	海藻類
25	木		チャンポン麺 うずら煮卵 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 竹輪 いか うずら卵 寒天 (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 上白糖	にんにく しょうが にんにく たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし なら みかん缶 パイナップル もも缶 (セロリ)	630 23.5	芋類
26	金		豆腐と豚肉のあんかけ丼 わかめときゅうりの酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ハム	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 はるさめ ごま	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ しめじ なら きゅうり	583 24.4	小魚類
29	月		お誕生日お祝いデー なすとトマトのスパゲティ マセドアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 寒天 (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 上白糖 はちみつ	なす にんにく 玉ねぎ にんにく トマト 大根 きゅうり どうもろこし みかん缶 ぶどうジュース	662 24.2	きのこ類
30	火		鮭ご飯 揚げ出し豆腐 磯ポテト 三色野菜の和風ドレッシング	牛乳 鮭 豆腐 青のり (かつお節)	米 ごま 片栗粉 米油 上白糖 じゃが芋	さやいんげん 大根 きゅうり にんにく	603 20.2	果物類

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。

テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。

牛乳予定産地(5月まで) 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	622	23.8	18.9(27.3%)	337	2.0	221	0.37	0.49	25	4.0	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シールマーク