



# 6月のこんだて



平成28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	水	○	梅ご飯 卵焼き 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 たまご 鶏肉 (かつお節)	米 麦 ごま 米油 上白糖 ごま油 こんにやく じゃが芋	梅干し 玉ねぎ 葉ねぎ しいたけ にんじん 大根 さやいんげん くだもの	581 22.6	乳類
2	木	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン はちみつ グラニュー糖 じゃが芋 上白糖 マーガリン 米油 バター	にんじん トマト パセリ レモン セロリ 玉葱	571 22.8	野菜類
3	金	○	☆ おひし歯予防の献立 ☆ 金平ご飯 あじの干物の空揚げ 磯の香和え 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 あじ するめ 豆腐 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 こんにやく 上白糖 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 葉ねぎ ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ	551 24.5	卵類
6	月	○	チャンポン麺 バイクドポテト	牛乳 豚肉 竹輪 いか (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 じゃが芋 バター	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし いら (セロリ)	599 22.3	種実類
7	火	○	ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 ごまだれサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 のり (かつお節)	米 上白糖 こんにやく 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ちんげん菜 ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	593 24.8	魚介類
8	水	○	5年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 いか えび するめ 寒天 (鶏がら・豚骨)	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 三温糖 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご 大根 きゅうり みかん ぶどうジュース (セロリ)	740 22.1	きのこ類
9	木	○	あぶ玉丼 じゃが芋のごまじょうゆあえ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ なたご たまご (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 じゃが芋 バター ごま	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ くだもの	635 22.	野菜類
10	金	○	☆ 入梅の献立 ☆ 枝豆ご飯 いわしの梅フライ 糸寒天のおかかあえ 沢煮椀	牛乳 いわし たまご 糸寒天 かつお節 豚肉 (昆布・かつお節)	米 きび ごま ごま油 米油 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃが芋	枝豆 梅干し しそ葉 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ さやえんどう	611 23.9	豆類
13	月	○	ジャンバラヤ 海藻サラダ ちんげん菜のスープ	牛乳 豚肉 ウィナー 鶏肉 たまご いか 海藻ミックス (鶏がら)	米 押し麦 上白糖 片栗粉 バター 米油 ごま油	ピーマン 赤ピーマン ちんげん菜 にんにく セロリ 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし キャベツ ほんしめじ (セロリ)	609 21.9	小魚類
14	火	○	チキン照り焼きサンド ポトフ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィナー 大豆 (豚骨)	ミルクパン はちみつ 片栗粉 じゃが芋 米油	にんじん パセリ しょうが キャベツ にんにく セロリ 玉ねぎ	614 30.3	海藻類
15	水	○	天井 豚汁 くだもの	牛乳 たまご きす 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 米粉 三温糖 こんにやく さといも 米油	かぼちゃ にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ くだもの	639 23.2	野菜類
16	木	○	ご飯 マーボーじゃが じゃこのサラダ ミニトマト	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ (豚骨)	米 じゃが芋 上白糖 片栗粉 ずす粉 米油 ごま油	にんじん いら さやいんげん しょうが にんにく しいたけ ねぎ たけのこ 玉ねぎ ミニトマト キャベツ もやし (セロリ)	691 21.	種実類
17	金	○	きつねうどん アスパラの肉巻き揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご (さば節・昆布)	うどん 上白糖 米油 小麦粉	アスパラ にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ	624 24.1	芋類
20	月	○	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 にんじん	614 20.5	果物類
21	火	○	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 むろあじ 豆腐 たまご 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ わかめ (かつお節・煮干)	米 パン粉 上白糖 ごま油 しらたき ごま 油 じゃが芋	しそ葉 にんじん 小松菜 しょうが にんにく 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	644 26.	きのこ類
22	水	○	プルコギ丼 塩ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 春雨 上白糖 はちみつ ワンタンの皮 米油 ごま ごま油	いら にんじん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ しじげん はるこ にんにく もやし (セロリ)	631 23.9	豆類
23	木	○	パンパン 夏野菜のミートグラタン ジュリエンスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	パンパン じゃが芋 米粉 パン粉 オリーブ油	かぼちゃ トマト ピーマン パセリ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム なす (セロリ)	605 23.3	豆製品類
24	金	○	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 かり油揚げのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ (かつお節)	米 麦 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 ずす粉 米油 ごま油	にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ くだもの	652 21.8	海藻類
27	月	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ なすとトマトのスパゲティ グリーンフレンドサラダ ブルーベリーヨーグルトプリン	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ アガー ヨーグルト 練乳 (鶏がら)	スパゲティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト トマト なす にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	667 25.1	豆類
28	火	○	四川豆腐丼 大根ときゅうりの中華和え くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 上白糖 片栗粉 ずす粉 米油 ごま油 ごま	にんじん ちんげん菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ 大根 きゅうり くだもの (セロリ)	627 23.4	魚介類
29	水	○	ガーリックチャーハン トビウオのしゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 トビウオ 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 にんじん もやし しいたけ いら (セロリ)	617 25.7	果物類
30	木	○	高野豆腐のそぼろご飯 ごまあえ あおさのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ あおさ みそ (煮干し・かつお節)	米 米油 上白糖 ごま じゃが芋	にんじん ほうれんそう 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ もやし	610 24.5	卵類

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ 牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。
- ★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。
- ★ キャベツ、大根、にんにく、玉ねぎ(下旬～)は区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください
- ★ 今月は、8日のほかにも、5年1組のリクエストのメニューを多く取り入れています。お楽しみに！

	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)	624	23.7	19.8(28.6%)	330	2.0	216	0.40	0.51	31	4.2	2.7
学校給食摂取基準	640	24 18~32	20 15~25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク