



6月のこんだて

平成29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	木		全 校 遠 足					
2	金	○	☆ むし歯予防の献立 ☆ ドライカレーライス カミカミサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 するめ (鶏がら)	米 麦 上白糖 小麦粉 三温糖 バター 米油	にんにく ビーマン にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 きゅうり (セロリ)	627 22.3	海藻類
5	月	○	ごはん 肉野菜炒め 豆腐団子汁	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 にら 大根 小松菜	643 25.2	きのこ類
6	火	○	チャンポン麺 うずら煮卵 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 牛輪 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 にら みかん缶 パイン缶 もも缶 (セロリ)	644 24.4	芋類
7	水	○	わかめごはん 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
8	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 わかめときゅうりの酢の物 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ハム	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 かつお節 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 にら きゅうり くだもの	604 24.9	小魚類
9	金	○	☆ 入梅の献立 ☆ ごまご飯 いわしの梅煮 即席漬け にらたま汁	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 にら ねぎ	587 24.4	豆類
12	月	○	5年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 わかめ アガー ヨーグルト 加糖練乳	ミルクパン はちみつ 片栗粉 ワンタンの皮 上白糖 米油 ごま油	にんにく しょうが キャベツ ごぼう ブルーベリー	593 25.8	きのこ類
13	火	○	麦ご飯 マーボーじゃが じゃこのサラダ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃが芋 上白糖 片栗粉 かつお節 米油 ごま油	にんにく にら 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 キャベツ もやし (セロリ)	669 21	種実類
14	水	○	あぶ玉丼 五目臭汁	牛乳 豚肉 油揚げ なたご 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	629 25.8	果物類
15	木	○	ひじきおこわ とろあじのごまみそ焼き 沢煮椀 くだもの	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 くだもの	588 25.8	野菜類
16	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 にんにく ねぎ 小松菜 玉ねぎ	624 24.1	芋類
19	月	○	鮭ごはん 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	きのこ類
20	火	○	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
21	水	○	梅ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 野菜の旨煮 くだもの	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 くだもの	639 26.5	豆製品類 野菜類
22	木	○	ブルコギ丼 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	にら にんにく 小松菜 ねぎ 玉ねぎ しいたけ はくさい にんにく もやし (セロリ)	631 23.9	豆類
23	金	○	☆ 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	魚介類 豆製品類
26	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 卵焼き 豚汁 くだもの	牛乳 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ のり (かつお節)	米 麦 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま油	葉ねぎ にんにく 玉ねぎ ごぼう 大根 くだもの	583 23.1	種実類
27	火	○	食パン パインクリーム ピーマンの肉詰め パミセリスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン (鶏がら)	食パン グラニュー糖 かつお節 パン粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋 パミセリ 米油 バター	ビーマン トマト にんにく パセリ パイン缶 パインジュース 玉ねぎ (セロリ)	643 25.3	海藻類
28	水	○	四川豆腐丼 大根の中華あえ ミニトマト	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 米油 上白糖 片栗粉 かつお節 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 ミニトマト ねぎ (セロリ)	609 23	卵類 果物類
29	木	○	☆ 給食試食会 ☆ ご飯 かぼちゃコロッケ 野菜の辛子あえ みそ汁 ピーチゼリー	牛乳 大豆 豚肉 たまご 凍り豆腐 みそ わかめ アガー (煮干・かつお節)	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖 米油	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ モモジュース	705 22	魚介類
30	金	○	ガーリックチャーハン トピオオのしゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 トピオオ 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 にら (セロリ)	646 27.6	豆類

- ★ 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。
- ★ お米は、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。
- ★ 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 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。
- ★ キャベツ、きゅうり、大根、玉葱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。



	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	632	24.2	19.7(28.1%)	329	1.9	216	0.40	0.51	25	4.0	2.8
学校給食摂取基準	640	24 19~32	24 19~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク