



6月のこんだて

平成30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	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	金		全 校 遠 足					
4	月	○	☆ むし歯予防の献立 ☆ 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 豆腐 油揚げ みそ のり (かつお節・煮干)	米 こんにやく 上白糖 三温糖 米油 ごま油	にんじん 小松菜 ごぼう もやし キャベツ ねぎ	569 24.9	卵類
5	火	○	あぶ玉丼 じゃが芋のごまじょうゆあえ ミニトマト	牛乳 豚肉 油揚げ なると たまご (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 じゃが芋 米油 バター ごま	にんじん みつ葉 ミノマト 玉ねぎ	617 22	野菜類
6	水	○	5年1組 リクエスト給食	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 するめ 寒天 (鶏がら)	コッペパン 上白糖 グラ ニュー糖 粉糖 じゃが芋 ABCマカロニ 三温糖 米油	にんじん ビーマン 玉ねぎ 大根 きゅうり レモン (セロリ)	609 23	きのこ類
7	木	○	シーフードカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 やりいか えび (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 バター 米油	にんじん トマト にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ (セロリ)	693 19.9	豆製品類
8	金	○	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 とびうお 豆腐 ハム たまご (鶏がら)	米 麦 しゅうまいの皮 片栗粉 春雨 ごま油 米油 ごま	にんじん にら にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし (セロリ)	615 25.9	野菜類 海藻類
11	月	○	☆ 入梅の献立 ☆ 枝豆ご飯 いわしの梅煮 かり油揚げのサラダ みそ汁	牛乳 いわし 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 もち米 三温糖 上白糖 ごま油 ごま 米油	にんじん ほうれん草 枝豆 梅干し しょうが きゅうり キャベツ	623 26.4	きのこ類
12	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 野菜のからし和え 沢煮椀 うずら煮卵	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 うずら卵 (かつお節・昆布)	米 上白糖 じゃが芋 米油	にんじん さやえんどう 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ もやし きゅうり ごぼう たけのこ	590 24.7	種実類 果物類
13	水	○	チャンポン麺 ペイクドポテト くだもの	牛乳 豚肉 竹輪 いか (鶏がら)	中華めん じゃが芋 ごま油 米油 バター	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし くだもの (セロリ)	620 22.8	豆類
14	木	○	わかめご飯 卵焼き 豚汁 一塩きゅうり	牛乳 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ (かつお節)	米 上白糖 こんにやく 里芋 米油	葉ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	575 22.1	小魚類
15	金	○	天丼 おかか和え フルーツ白玉	牛乳 たまご きす かつお節 (かつお節)	米 米粉 三温糖 白玉粉 上白糖 米油	かぼちゃ 小松菜 にんじん もやし みかん缶 パイン缶 もも缶	658 20	海藻類 豆類
18	月	○	奄美の鶏飯 和風サラダ いきなり団子	牛乳 鶏肉 たまご あずき のり (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 さつまい 小麦粉 白玉粉 米油	葉ねぎ にんじん しいたけ つぼ漬け キャベツ きゅうり 大根	632 22.7	野菜類 小魚類
19	火	○	ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 ごまだれサラダ	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 塩昆布 (かつお節)	米 上白糖 こんにやく 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく ほうれん草 しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	604 26.4	果物類
20	水	○	パンパン 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)	パンパン 米 小麦粉 上白糖 バター 米油 オリーブ油	にんじん ビーマン 赤ビーマン にんにく しょうが さやいんげん 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり 黄ビーマン (セロリ)	658 21.8	豆製品類 魚介類
21	木	○	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 片栗粉 じゃが芋 上白糖 ごま 米油	さやいんげん にんじん 大根 きゅうり	614 20.5	きのこ類
22	金	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ なすとトマトのスパゲティ アップルドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 寒天 乳酸菌飲料 (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 なす にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご みかん缶 ぶどうジュース	640 23.8	種実類 魚介類
25	月	○	梅ご飯 魚の南蛮漬け 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 とうあじ 鶏肉 (かつお節)	米 麦 片栗粉 小麦粉 上白糖 こんにやく ごま じゃが芋 米油 ごま油	にんじん さやいんげん カリカリ梅 ねぎ しいたけ 大根 くだもの	634 26.9	豆製品類 野菜類
26	火	○	押し麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 わかめときゅうりの酢のもの	牛乳 鶏肉 ハム 生わかめ (かつお節)	米 麦 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 ず粉 春雨 米油 ごま	にんじん しょうが 玉ねぎ グリンピース きゅうり	570 19.3	小魚類
27	水	○	きつねうどん 新玉ねぎの肉巻き揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご (さば節・昆布)	うどん 上白糖 小麦粉 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ くだもの	623 22.7	野菜類 種実類
28	木	○	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 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ にら しいたけ もやし 白菜 ねぎ (セロリ)	631 23.9	海藻類
29	金	○	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 じゃが芋 上白糖 片栗粉 ず粉 米油 ごま油	にんじん にら さやいんげん しょうが にんにく しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし (セロリ)	670 21	果物類
30	土	○	手作りパンキンパン マカロニのクリーム煮 サイダーポンチ	牛乳 たまご 鶏肉 生クリーム 寒天 (鶏がら)	強力粉 小麦粉 三温糖 マカロニ 上白糖 バター パンキンソド 米油	かぼちゃ にんじん ハセリ 玉ねぎ しめじ とうもろこし とうもろこし みかん缶 パイン缶 もも缶 (セロリ)	697 20.4	豆類 魚介類

- ★ 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を使用します。
- ★ テーブルナブキン、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 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県。
- ★ 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		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質				A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均(中学生)	626	22.9	18.9(27.2%)	320	1.9	221	0.35	0.49	30	3.9	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク