



実施日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	I初キ- (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○	練馬玉ねぎのガパオライス 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 ハム	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん きゅうり もやし	580	17.0
2	木	○	たこ飯 さばの文化干し きゅうりのゆかり和え 野菜のみそ汁	たこ 牛乳 さば 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	生姜 ごぼう きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ	567	18.1
3	金	○	野菜の辛子和え モロヘイヤのかきたま汁	牛乳 とり肉 卵	米 砂糖 片栗粉	生姜 小松菜 にんじん もやし たまねぎ モロヘイヤ	538	18.3
6	月	○	豚キムチ丼 サムゲタン風スープ 茹で枝豆	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋	にんにく ねぎ たまねぎ もやし 白菜 たら 生姜 キムチ(アレルギー不使用) 枝豆	549	19.2
7	火	○	ちらし寿司 七夕そうめん汁 りんごゼリー	鮭 卵 のり 牛乳 とり肉 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	にんじん れんこん かんぴょう 干しいたけ 大根 ねぎ さやいんげん りんごジュース	529	15.7
8	水	○	ご飯 あじの南蛮漬け もやしのごま和え わかめのみそ汁	牛乳 あじ 油揚げ わかめ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白すりごま	ねぎ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ	569	18.0
9	木	○	タコライス もずくスープ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 キャベツ 赤ピーマン コーン もやし えのきたけ 葉ねぎ にんじん	570	17.1
10	金	シヨア	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	乳酸菌飲料 とり肉 牛乳 クリーム	食パン マーガリン 米油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 生姜 にんじん ブロッコリー マッシュルーム もやし たまねぎ キャベツ	514	11.9
13	月	○	塩昆布ごはん 魚のマヨネーズパン粉焼き 冬瓜のすまし汁	塩昆布 牛乳 鮭 油揚げ	米 白ごま マヨネーズ(エッグフリー) パン粉	枝豆 にんにく にんじん とうがん しめじ ねぎ 小松菜	522	19.8
14	火	○	ホットドック パイザンヌスープ 茹でとうもろこし	ソーセージ 牛乳 ベーコン とり肉	コッパパン 砂糖 米油 じゃが芋	トマトピューレ にんにく ピクルス にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン セロリー とうもろこし	555	16.4
15	水	○	焼肉ガーリックライス フレッシュトマ玉スープ 小玉すいか	豚肉 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 バター 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト すいか	575	14.0
16	木	○	練馬スパゲティ マセドアンサラダ 冷凍パイ	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油	大根 きゅうり にんじん 枝豆 コーン 冷凍パイ	554	16.5
17	金	○	夏野菜カレーライス 福神漬 サイダージュレ	とり肉 ヨーグルト 牛乳 アガー	米 大麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ジュース	生姜 にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト缶 セロリー パイナップル缶 みかん缶 桃缶 りんご缶 レモン コーヤ 福神漬	669	11.5

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数13回 早寝早起き朝ごはん運動シンボルマーク↓

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	561	16.3	32.3	2.5	286	79	1.9	181	0.25	0.42	14	4.5

6月の食材の主な産地(実績)							
食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	ねぎ	千葉	パセリ	千葉	みつば	千葉・茨城
にんにく	青森	にら	山形	しそ	愛知	トマト	静岡
にんじん	埼玉	ごぼう	青森	もやし	栃木	りんご	青森
たまねぎ	香川	大根	青森	生姜	高知	さくらんぼ	山形
キャベツ	練馬区	じゃが芋	鹿児島	レタス	長野	牛乳 (予定産地)	山梨県、群馬県、山形県、秋田県、宮城県、青森県、岩手県、山形県、福島県、山形県、北海道
きゅうり	群馬	セロリー	静岡	アスパラ	佐賀		
小松菜	埼玉	しめじ	長野	さやいんげん	茨城		

