

❀6月 献立表❀

平成 26 年

練馬区立豊玉小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	牛乳	親子丼 豆腐とわかめの味噌汁	鶏もも肉 かまぼこ なたまご さば削り節 絹ごし豆腐 白みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖	にんじん 玉葱 干し椎茸 グリーンピース だいこん ねぎ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 28.8g 脂質 18g 食塩相当量 3.5g
3	火	牛乳	ご飯 あかうおの煮付け キャベツのゆず風味 沢煮焼	あかうお 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり ゆず だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 12.3g 食塩相当量 4.3g
4	水	牛乳	カレーピラフ かみかみチップス 鶏肉とコーンのスープ	短冊ベーコン 鶏もも肉 (冷) むぎえび 牛乳	精白米 小麦 バター なたね油 油	にんじん ピーマン こまつな 玉葱 マッシュルーム ごぼう れんこん とうもろこし 缶詰(体-別) とうもろこし 缶詰(卵-別)	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.2g 食塩相当量 1.4g
5	木	牛乳	練馬スパゲティ カラフルサラダ あじさいゼリー	オイルツナ 牛乳 刻みのみ 粉寒天	スパゲティ 上白糖 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 油 ごま油	赤ピーマン だいこん とうもろこし きゅうり レモン果汁 ぶどうジュース	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.1g
6	金	牛乳	ジャンバラヤ ビーフンスープ 果物(小玉スイカ)	ロースハム 豚ひき肉 大豆(国産、乾) 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 ビーフン 油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム だけのこ 小玉すいか	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.4g
9	月	牛乳	コーントースト お星様の米粉マカロニ入りスープ マッシュポテト	短冊ベーコン 鶏もも肉 牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳	食パン じゃがいも 米粉マカロニ マヨネーズ 油 バター	パセリ にんじん ほうれんそう とうもろこし 缶詰(体-別) マッシュルーム 玉葱	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 27.4g 食塩相当量 2.1g
10	火	牛乳	八宝おこわ かぶのみみ漬け 冬瓜のスープ 果物(びわ)	豚もも肉 生むぎえび うずら卵 鶏もも肉 牛乳	もち米 精白米 上白糖 ごま油	にんじん かぶ(葉) こまつな 干し椎茸 だけのこ とうもろこし 缶詰(体-別) グリーンピース かぶ しょうが ねぎ とうがん びわ	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.9g 食塩相当量 3g
11	水	牛乳	きびごはん 家常豆腐 小松菜とじゃこの炒めもの	豚もも肉 赤みそ 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 もちきび 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 だけのこ ねぎ キャベツ にんにく	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.2g 食塩相当量 2g
12	木	牛乳	新生姜ごはん ししゃもの磯辺揚げ 胡麻いんげん けんちん汁	油揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも あおのり	精白米 小麦粉 三温糖 こんにゃく さといも ごま(乾) 油 すりごま白 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.4g
13	金	牛乳	ご飯 豚肉の三州煮 キャベツのゆかりあえ 板のり	豚もも肉 生揚げ いか 短冊 牛乳 味噌付けのり	精白米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 油	にんじん しょうが 干し椎茸 玉葱 グリーンピース キャベツ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.2g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.3g
16	月	牛乳	ジャージャー麺 サマーボンチ	麦みそ 大豆(国産、ゆで) 豚ひき肉 牛乳 寒天 缶	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ごま油 油 すりごま白	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 だけのこ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19g 食塩相当量 2.5g
17	火	牛乳	ご飯 松風焼き 土佐きゅうり むらくも汁	豚ひき肉 大豆(国産、ゆで) 赤みそ かつお節 さば削り節 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 パン粉(生) 上白糖 かたくり粉 油 ごま(いり)	にんじん ほうれんそう ねぎ れんこん 干し椎茸 きゅうり	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.5g
18	水	牛乳	豊玉カレー ファイバーサラダ	豚もも肉 うずら卵 牛乳 カットわかめ	精白米 押し麦 じゃがいも 上白糖 小麦粉 油 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー 切干しだいこん キャベツ きゅうり	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 21g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.5g
19	木	牛乳	五穀ごはん 肉じゃが 野菜とゆのあえもの	あずき(乾) 豚もも肉 さば削り節 いか 牛乳	精白米 もち米 おおむぎ もちきび あわ じゃがいも 三温糖 こんにゃく 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 だいこん きゅうり	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.9g 食塩相当量 1.6g
20	金	牛乳	なめし 魚のマリアナソース きくらげのスープ	かじきまぐろ 豚もも肉 牛乳	精白米 かたくり粉 小麦粉 上白糖 はるさめ 油 ごま油	にんじん くら しょうが きくらげ(乾) はくさい ねぎ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.9g
23	月	牛乳	キムチチャーハン トックスープ ゆでそら豆	豚もも肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 そらまめ(乾) 牛乳	精白米 上白糖 もち 油 ごま(いり)	にんじん ピーマン わけぎ はくさい(キムチ漬け) 玉葱 だけのこ だいこん 干し椎茸 もやし	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.3g
24	火	牛乳	きなこ揚げパン 白インゲン豆入りシチュー ブロッコリーのドレッシングあえ	きな粉(大豆) 鶏もも肉 いんげんまめ(乾) 牛乳 生クリーム 粉チーズ	コッパン じゃがいも 小麦粉 上白糖 バター 油	にんじん パセリ ブロッコリー にんにく 玉葱 セロリー	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 28.9g 食塩相当量 1.5g
25	水	牛乳	ピピンパ チゲ汁としめじのスープ	豚ひき肉 油揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 油 ごま(いり) ごま油	にんじん ほうれんそう チンゲン菜 しょうが ぜんまい 水煮 もやし にんにく しめじ	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.4g
26	木	牛乳	ご飯 さばのさんしょう焼き アスパラのおかかあえ ふのり汁	さば かつお節 さば削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ふのり	精白米 三温糖 じゃがいも	アスパラガス にんじん こまつな しょうが だいこん	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.8g
27	金	牛乳	パエリア トマトスープ 果物(カットパイ)	鶏もも肉 生むぎえび いか たまご 牛乳	精白米 じゃがいも かたくり粉 オリーブ油 油	赤ピーマン ピーマン にんじん トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー カットパイ	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.6g
30	月	牛乳	昆布ごはん いかと大根の田舎煮 煮びたし 果物(さくらんぼ)	鶏もも肉 油揚げ さば削り節 いか さつま揚げ 牛乳 刻み昆布	もち米 水稲穀粒(半つき米) 三温糖 さといも こんにゃく 上白糖 油	にんじん 葉ねぎ さやいんげん こまつな 干し椎茸 しょうが だいこん もやし さくらんぼ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.8g

※献立の内容は、発注の関係により変更することがございます。

【旬の食材】きゅうり アスパラガス グリンピース さやいんげん そらまめ たまねぎ とうがん じゃがいも ピーマン

あかうお かじきまぐろ 小玉すいか びわ さくらんぼ

【行事食】6日・かみかみデー 19日・食育の日

【新メニュー】5日・カラフルサラダ 9日・お星様の米粉マカロニ入りスープ 18日・ファイバーサラダ 19日・五穀ごはん

20日・きくらげのスープ

一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学生年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
						A g	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	623	24	26.5	325	2.2	264	0.4	0.5	28	4.4	2.4
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	170	0	0	20	5	2.5 未満



東京都立豊玉小学校
「食育の推進」推進委員会