

6月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	曜	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	1人1日 (kcal)	(%)
2	月	○	豚丼 みそだれいもち わかめと豆腐のすまし汁	豚肉 牛乳 おから みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉	生姜 たまねぎ えのきたけ ねぎ みつば	635	17.1
3	火	○	ツナトースト 野菜のソテー チキンピーンズ	まぐろ ヨーグルト 牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆	無塩パン オリーブ油 油 ジャガ芋 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく セロリー 枝豆 トマト マッシュルーム にんじん	592	18.9
4	水	○	★練馬区一斉 キャベツの日★ ねり丸キャベツたっぷりホイコーロー丼 中華風コーンスープ メロン	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン エリンギ パセリ粉 メロン	632	17.2
5	木	○	ごはん 魚の煮付け 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 もやし 小松菜 にんじん えのきたけ たまねぎ なす	600	17.6
6	金	○	ごはん 牛肉のしぐれ煮 鶏肉と春野菜の旨煮 じゃがいもの青のりあえ	牛乳 牛肉 鶏肉 厚揚げ 青のり	米 砂糖 油 ジャガ芋	ごぼう 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	588	15.9
9	月	○	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布あえ みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 塩昆布 みそ 油揚げ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ジャガ芋	たまねぎ えのきたけ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ	590	17.1
10	火	○	★入梅いわし★ いわしのかば焼き丼 野菜の浅漬け 豚汁	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 大根 きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	583	16.3
11	水	○	米粉のミックスカレーライス もやしサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 牛乳	米 大麦 油 ジャガ芋 米粉 ざらめ オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 トマト	626	13.9
12	木	○	ごはん チーズタッカルビ 卵と豆腐のスープ 果物 (さくらんぼ)	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐 卵	米 砂糖 油 ジャガ芋 トッポギ ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ キャベツ さくらんぼ	668	16.9
13	金	○	じゃがいものスパイシーソース 西貝さんのにんじんポタージュ	牛乳 大豆 鶏肉 ベーコン クリーム エバミルク チーズ	食パン バター 油 ジャガ芋 米粉 砂糖 片栗粉 クルトン	にんにく パセリ たまねぎ コーン にんじん 枝豆	621	15.5
16	月	○	麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ にんにく	558	18.4
17	火	○	ソース焼きそば 豆腐の中華スープ 冷凍パイン	豚肉 かつお節 青のり 牛乳 鶏肉 豆腐	中華めん 油 ごま油	にんにく 生姜 にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ 冷凍パイン	468	18.9
18	水	○	★豊玉第二中学校連携献立★ 五目きんぴらごはん 塩肉豆腐 カレー大豆いりコスナック なめらか水ようかん	鶏肉 牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 大豆 アガー	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま 米粉 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖 あん ごま油	ごぼう 切干大根 にんじん 生姜 なら たまねぎ	698	19.3
19	木	○	★食育の日 和歌山県★ しょうがめし たちうおのからあげ 野菜の梅かつおあえ みそ汁	油揚げ 牛乳 たちうお かつお節 豆腐 みそ わかめ	米 油 砂糖 米粉 片栗粉	生姜 にんにく きゅうり にんじん 練り梅 たまねぎ ねぎ もやし	658	15.5
20	金	○	ごはん しらすと青ねぎの卵焼き ぶどう豆 みそ汁	牛乳 豆腐 しらす干し 卵 大豆 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	588	18.6
23	月	○	麻婆ナス丼 三色ナムル タピオカフルーツミルク	豚肉 みそ 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 タピオカ	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ なら たけのこ 干しいたけ にんにく もやし なす 小松菜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	627	13.7
24	火	○	★練馬区一斉 じゃがいもの日★ セルフサンドハンバーガー 練馬の獲れたてポテト あさりとにんにくのスープ	厚揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳 あさり	セサミパン 片栗粉 ジャガ芋 油 オリーブ油	たまねぎ トマト ピクルス キャベツ セロリー パセリ にんにく	592	19.3
25	水	○	きつねごはん ししゃもの青のり焼き 野菜のおかかあえ みそ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり かつお節 みそ	米 大麦 油 砂糖 ごま	にんじん もやし 小松菜 たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	586	18.4
26	木	○	八宝おこわ 野菜のピリ辛あえ 肉団子スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 もち米 ごま油 油 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース もやし 小松菜 たまねぎ チンゲンサイ ねぎ コーン	584	17.0
27	金	○	チリピーンズライス オニオンスープ 冷凍みかん	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉	米 油 ジャガ芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ みかん	612	15.1
30	月	○	麦ごはん あじフライ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 あじ わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガ芋	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	592	16.4

※ 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21回

月	エネルギー (kcal)			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	605			31.8	2.2	354	97	2.5	189	0.30	0.43	15	6.4
基準値	650			エネルギーの 20～30%		2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25 4.5以上

先月使用した食材の主な産地																					
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森、宮城、千葉	大豆	岡山、北海道	豚肉	群馬、青森	めばる	アメリカ	ちりめんじゃこ	兵庫	さとし	韓国	えのき	長野	キャベツ	愛知	にんじん	徳島	きゅうり	群馬、東京(練馬)	にんにく	青森、東京(練馬)
						さば	ノルウェー	かつお	三陸	ししやも	ノルウェー	白菜	茨城	たまねぎ	北海道	小松菜	埼玉				