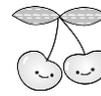




6月のこんだて表



平成29年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とほたらぎ			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ちにく ほね は ちやく にく 骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ ちから 体の調子を整える</small>		
1	木	○	ごはん	白身魚のマリアナソース	オニオンスープ	ほうれん草とコーンのソテー	メルルーサ ベーコン 鶏肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 油	ほうれんそうにんじん キャベツ コーン 玉葱	600 21.8	
2	金	○	ブルコギ丼		わかめスープ	ナムル	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油 いりごま	にんじん たらこまつな 玉葱 もやし りんご 生姜 にんじく たけのこ ねぎ	583 24.2	
5	月	○	ごはん	アジのかみかみバーグ	かみかみサラダ	豆腐のみそ汁	鶏肉 あじ 凍り豆腐 たまご すりめ 豆腐 油揚げ みそ牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 れんこん 切干しいんご たいこん きゅうり ねぎ	584 25.9	
6	火	○	むぎ 麦ごはん	しせんとうふ 四川豆腐	ちゅうか 中華サラダ	れいとう 冷凍みかん	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンサイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり 冷凍みかん	594 22	
7	水	○	ガーリックフランス		レンズ豆とトマトのシチュー	コールスローサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン 油	パセリにんじんトマト にんにく 玉葱 セロリー キャベツ コーン	592 20	
8	木	○	あぶたま丼		さつま汁	メロン	油揚げ 竹輪 たまご 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく さつまいも	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ メロン	647 25.3	
9	金	○	あじさいご飯	さけ から 鮭の辛みそ焼き	うすくず汁	ごま和え	ゆうや 夕焼けゼリー	大豆 鮭 みそ 鶏肉 牛乳 粉寒天	米 もち米 砂糖 さといも こんにやく でん粉 かつお ごま油 すりごま	さやえんどう こまつな にんじん 梅干し にんにく ねぎ もやし だいこん ぶなしめじ オレンジジュース	591 27.6
12	月	○	とり 鶏ごぼうごはん		みちのく汁	キャベツの かお 香り漬	こだま 小玉すいか	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 麦 こんにやく 砂糖 こんにやく さといも 油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれんそう ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり 生姜 はくさい ねぎ えのきたけ 小玉すいか	581 20.4
13	火	○	カレーライス		カラフルピクルス	プラム	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 きゅうり 黄ピーマン プラム	635 17.9	
14	水	○	むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐とえびの チリソース煮	レタスの中華スープ	もやしサラダ	鶏肉 みそ 豆腐 えび 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 はくさい たけのこ レタス グリーンピース もやし キャベツ セロリー ねぎ	597 25.3	
15	木	○	ピザトースト		キャベツスープ	コーンポテト	ベーコン ウィナー 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 油 バター	青ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム コーン セロリー キャベツ	587 22.2	
16	金	○	ごはん	まぐろの東煮	じゃがいものみそ汁	野菜のマスタード和え	めかじき みそ 牛乳	米 薄力粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 生姜 もやし キャベツ きゅうり ねぎ	582 24.5	
食育の日			焼きうどん		わかめと鶏肉のスープ	ずんだもち	油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 くきわかめ	うどん 砂糖 白玉粉 ごま油	こまつな にんじん ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜 だいこん もやし 枝豆	613 23.8	
19	月	○	ごはん	焼きししゃも	にく 肉じゃが	しおこんぶ 塩昆布和え	豚肉 牛乳 ししゃも 塩昆布	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま油 いりごま	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 キャベツ	602 24.8	
21	水	○	チキンライス		たまご やさい 卵と野菜のスープ	かぼちやのチーズ焼き	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃがいも でん粉 油 バター	にんじん こまつな かぼちや パセリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリー	616 20.4	
22	木	○	えだまめ 枝豆ごはん	さばの香味焼き	さわに わん 沢煮椀	さくらんぼ	豚肉 油揚げ 鯖 牛乳	米 もち米 砂糖	にんじん えだまめ だいこん ねぎ 干し椎茸 生姜 さくらんぼ	574 24.4	
23	金	○	あしたばパン	ポークストロガノフ	コーンサラダ	大豆 豚肉 レンズまめ 牛乳 生クリーム	あしたばパン 砂糖 薄力粉 油 バター	にんじん トマト にんにく セロリー 玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ	630 25.9		
26	月	○	ごまごはん	いわしの生姜煮	すまし汁	やさい からししょうゆ 野菜の辛子醤油かけ	いわし 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 玉ふ いりごま	にんじん こまつな ねぎ 生姜 干し椎茸 えのきたけ キャベツ もやし	591 25.8	
27	火	○	チリピーンズライス		コンソメスープ	キャロットソースサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリー キャベツ もやし きゅうり コーン	642 21.8	
28	水	○	あおな 青菜とじゃこのチャーハン	中華スープ	あじさい ゼリー	豚肉 たまご 豚肉 豆腐 牛乳 しらす干し 粉寒天	米 麦 はるさめ でん粉 砂糖 ごま油 いりごま 油	たかな漬 にんじん こまつな 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉葱 もやし ぶどうジュース	598 22.2		
29	木	○	むぎ 麦ごはん	だいすい ちくせんに 大豆入り筑前煮	やさい のごま酢和え	大豆 鶏肉 さつまいも 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 すりごま	にんじん 生姜 ごぼう 玉葱 キャベツ きゅうり	605 22.2		
30	金	○	きなこ あげパン	ジャーマンポテト	ABCスープ	きな粉 豚肉 ベーコン 牛乳	コッペパン 砂糖 ABCマカロニ じゃがいも 油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ コーン	616 21.9		

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生) ※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	603	23.2	19.3	331	2.2	266	0.39	0.51	31	4.8	2.9
中学年	640	24.0	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