



6月のこんだて表



平成30年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			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	黄	緑		
1	金	○	カレーライス		コールスローサラダ		フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天	米 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご缶	731 18.2
4	月	○	かみかみ献立 ごはん	アジのかみかみバーグ	かみかみサラダ	ワカメのみそ汁	鶏肉 あじ 凍り豆腐 卵 すりめ 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 れんこん 切干しいんこ だいこん きゅうり ねぎ	575 25.8	
5	火	○	チリビーンズライス		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 小麦粉 砂糖 米油	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	589 20.7	
6	水	○	ごはん	いかの香り揚げ	野菜スープ	もやしのごま和え	いか 豚肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	しそ葉 にんじん こまつな 生姜 玉葱 キャベツ もやし	581 25.7	
7	木	○	ピザトースト		コーンポテト	キャベツスープ	ベーコン ウィンナー 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 米油 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	
8	金	○	あじさいごはん	ジャンボシューマイ	きゅうりのおかか和え	練馬野菜のみそ汁	大豆 豚肉 かつお節 みそ 牛乳	米 もち米 でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 ごま	さやえんどう こまつな 梅干し 玉葱 生姜 きゅうり だいこん キャベツ	595 24.9	
11	月	○	野菜ラーメン		ころポテサラダ	美生柑 (柑橘)	豚肉 牛乳	中華めん 砂糖 じゃがいも ごま油 米油	にんじん 玉葱 白菜 もやし ねぎ 干し椎茸 セロリー きゅうり コーン 美生柑	588 20.7	
12	火	○	ごはん	焼きししゃも	肉じゃが	きゅうりと青菜の和え物	豚肉 牛乳 ししゃも	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 きゅうり ねぎ にんにく	609 24.5	
13	水	○	キムチチャーハン		野菜スープ	大豆かりんとう	豚肉 ベーコン 大豆 きな粉 牛乳	米 小麦粉 砂糖 なたね油 黒砂糖 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン ほうれんそう にんにく 生姜 キムチ ねぎ 玉葱 キャベツ コーン	663 24.9	
14	木	○	ミルクパン	チーズオムレツ	ポトフ	ミニトマト	ベーコン たまご 豚肉 ウィンナー 牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパン じゃがいも 米油	にんじん ミニトマト 玉葱 マッシュルーム キャベツ	598 26.9	
15	金	○	ごはん	鯖のみそ煮	金平大豆	うすくず汁	あじさいゼリー	米 砂糖 こんにやく 砂糖 さといも でん粉 かつお粉 米油 ごま油	人参 ほうれんそう 生姜 ごぼう れんこん だいこん しめじ ねぎ ぶどうジュース	697 28.2	
18	月	○	むぎ麦ごはん	筑前煮	ピリ辛もやし炒め		鶏肉 油揚げ 牛乳 のり	米 麦 上白糖 こんにやく さといも 砂糖 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 たけのこ ごぼう れんこん もやし	580 20.4	
19	火	○	食育の日 焼きうどん	茎わかめと鶏肉のスープ	仙台の料理 ずんだもち		豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 かわかめ	うどん 白玉粉 砂糖 米油 ごま	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ もやし 干し椎茸 生姜 ねぎ 枝豆	582 24.5	
20	水	○	ごはん	鮭のピリットジャン	野菜の煮浸し	具沢山汁	鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油 ごま油	こねぎ にんじん こまつな 生姜 にんにく はくさい だいこん ごぼう 玉葱	594 24.3	
21	木	○	ごはん	四川豆腐	三色ナムル	さくらんぼ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし ねぎ さくらんぼ	581 22.6	
22	金	○	カレーミートサンド		ベーコンポテト	キャベツのクリームスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳	ショートニングパン 薄力粉 じゃがいも 米油 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム コーン セロリー キャベツ グリンピース	696 24.6	
25	月	○	あぶたま丼		さつま汁	プラム	油揚げ 竹輪 たまご 鶏肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 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 グリンピース だいこん ごぼう ねぎ プラム	627 24.6	
26	火	○	ごまご飯	いわしの生姜煮	野菜の辛子醬油かけ	すまし汁	いわし 豆腐 牛乳	米 小麦粉 砂糖 麩 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	583 25.1	
27	水	○	むぎ麦ごはん	豆腐とエビのチリソース煮	枝豆サラダ	レタスの中華スープ	鶏肉 みそ 豆腐 えび 豚肉 牛乳	米 小麦粉 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 はくさい だいこん グリンピース レタス 枝豆 きゅうり コーン セロリー	606 24.4	
28	木	○	豚肉とごぼうのまぜごはん		利休汁	あじさいゼリー (豊二中バージョン)	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 寒天 カルピス	米 もち米 小麦粉 砂糖 こんにやく 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 枝豆 だいこん ねぎ ぶどうジュース	616 23.1	
29	金	○	きな粉あげパン		ABCスープ	ジャーマンポテト	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 米油	ほうれんそう にんじん 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。



★ 豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」★

今日は6年生が6/28(木)に豊二中に行きます。給食も連携メニューです。



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)	614	23.7	20.1	334	2.2	241	0.42	0.53	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