

6月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	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			
1	水	○	エビピラフ じゃがいものスパイシーソース ペイザンヌスープ	牛乳 えび 大豆 豚肉 鶏肉		米 押麦 油 バター 油 ジャが芋 米粉 片栗粉 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく コーン パセリ セロリー 大根 キャベツ 小松菜	605	14.7
2	木	○	小麦ごはん 家常豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨		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 きゅうり	589	17.4
3	金	○	ごはん さばの文化干し 野菜の塩昆布和え みそ汁	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 みそ		米 ごま油		大根 きゅうり たまねぎ かぼちゃ わけぎ	596	16.0
6	月	○	ごはん ししゃもの利久焼き 若草ポテト 麩のみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 青のり みそ		米 ごま油 ジャが芋 焼きふ		たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜	593	17.7
7	火	○	こめっこカレーライス もやしサラダ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 アガー		米 油 ジャが芋 米粉 ざらめ 砂糖 オリブ油		にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 もやし 生姜 小松菜 桃ジュース 桃缶	666	14.1
8	水	○	★練馬区一斉キャベツの日★ 練馬キャベツのホイコーロー丼 わかめと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ		米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	550	17.6
9	木	○	三色混ぜごはん おろしドレッシングサラダ 鶏肉と豆腐のうま煮	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐		米 砂糖 油 焼きふ		生姜 小松菜 キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ さやいんげん にんじん	639	17.7
10	金	○	★入梅いわし★ いわしのかば焼き丼 野菜の梅おほか和え ごもくじ	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ		米 押麦 片栗粉 米粉 砂糖 ごま 油 こんにやく		しょうが もやし にんじん 練り梅 ねぎ 生姜 大根	577	18.4
13	月	○	ごはん マーボーだいこん わかめとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ		米 油 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 もやし コーン	587	15.1
14	火	○	黒砂糖パン ミートボールのトマト煮 野菜ソテー メロン	牛乳 豚肉 大豆 クリーム ベーコン		黒砂糖パン 片栗粉 油 ジャが芋 砂糖 バター 油 小麦粉		たまねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ 小松菜 にんじん コーン メロン	588	17.6
15	水	○	ごはん チーズタッカルビ 荳わかめスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 わかめ		米 砂糖 油 ジャが芋 ごま油		にんにく 生姜 キャベツ にんじん エリンギ ねぎ たまねぎ	583	16.7
16	木	○	ごはん 千草焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 卵 厚揚げ みそ		米 油 砂糖 ごま油 ごま		たまねぎ にんじん 干しいたけ アスパラガス キャベツ みつば	581	18.3
17	金	○	新しょうがごはん かつおの照り焼き もやしの香味和え みそ汁	牛乳 豚肉 かつお 厚揚げ みそ		米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		生姜 もやし 小松菜 にんにく たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	581	21.9
20	月	○	ガーリックトースト チキンピーンズ 野菜とチーズのバジルサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆 チーズ		食パン バター 油 ジャが芋 砂糖		にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ	574	19.6
21	火	○	ごはん ニラ入り卵焼き 生揚げの辛味炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 厚揚げ 油揚げ みそ		米 ごま油 砂糖 油		たまねぎ にんじん ニら 生姜 キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	588	17.3
22	水	○	中華丼 大豆いりコスナック フルーツポンチ	牛乳 いか えび 豚肉 うずら卵 大豆 ちりめんじゃこ 寒天		米 片栗粉 ごま油 片栗粉 油 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たけのこ もやし たまねぎ チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	603	16.4
23	木	○	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の和風マリネ みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 油揚げ みそ		米 片栗粉 砂糖 ジャが芋		たまねぎ にんじん 大根 赤ピーマン きゅうり エリンギ えだまめ	616	16.5
24	金	○	★豊玉第二中学校連携献立★ こぎつねずし ジャがもちスープ りんごゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 アガー		米 押麦 砂糖 ジャが芋 片栗粉 ごま油		にんじん 干しいたけ かんぴょう グリーンピース ごぼう ねぎ 小松菜 りんごジュース	599	12.9
27	月	○	ルーローハン 大根の中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐		米 押麦 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉		生姜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 大根 きゅうり にんにく たけのこ えのきたけ しめじ 小松菜 ねぎ	599	16.2
28	火	○	チキンライス キャベツのキッシュ風 レタススープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 生クリーム いんげん豆 チーズ		米 押麦 バター 油 オリブ油 ジャが芋		トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ レタス ピーマン にんじん	584	16.4
29	水	○	ごはん アジの香味揚げ はりはり漬け みそ汁	牛乳 あじ 刻み昆布 厚揚げ みそ		米 油 片栗粉 米粉 砂糖 ごま油 ジャが芋		生姜 ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん	593	18.1
30	木	○	キムチチャーハン 塩ナムル 豆腐スープ	牛乳 豚肉 豆腐		米 押麦 ごま油 油		キムチ(70%以上27品不使用) にんじん もやし たまねぎ 大根 小松菜 チンゲンサイ	543	16.6

※ 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22回

5月使用食材の主な産地													
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
米	青森	鶏肉	宮崎	かつお	宮城	ししゃも	カナダ	筍	熊本	キャベツ	神奈川	ねぎ	千葉
	秋田	豚肉	青森	さば	ルノー	昆布	北海道	にんじん	徳島	小松菜	東京	にんにく	青森
												メロン	熊本