

6月のこんだて(改訂版)

牛乳保冷庫故障の影響により、一部献立を変更しました。

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 (kcal)	たんぱく質 (%)
			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			
3月	●	ごはん おろしソースの和風ハンバーグ 野菜のガーリックソテー みそ汁	ジョア 豚肉 厚揚げ わかめ 油揚げ みそ		米 でん粉 砂糖 油 ジャガ芋		たまねぎ 大根 にんにく にんじん 小松菜 もやし	534	17.5	
4火	●	★虫歯予防デー★ 麦ごはん にぎすのカレーあげ 五目きんぴら すまし汁	ジョア にぎす 豚肉 豆腐		米 大麦 油 でん粉 米粉 ごんにやく ごま ごま油 砂糖		ごぼう れんこん にんじん 大根 小松菜 ねぎ	481	18.4	
5水	●	★練馬キャベツつぎ給食★ 練馬のキャベツたっぷりホイコーロー丼 大豆いりごスナック 冷凍みかん	豚肉 ジョア 大豆 ちりめんじゃこ		米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 米粉 でん粉 ごま		生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ みかん	567	16.9	
6木	●	ごはん 魚の煮付け 野菜のごま炒め みそ汁	ジョア さば 厚揚げ みそ		米 砂糖 でん粉 油 ごま		生姜 小松菜 もやし キャベツ かぼちゃ えのきたけ ねぎ にんじん	589	16.6	
7金	○	ソース焼きそば フィッシュアーモンド 冷凍パイ	豚肉 かつお節 青のり 牛乳 いりこ		中華めん 油 アーモンド 砂糖		にんにく 生姜 にんじん キャベツ 冷凍パイ もやし	485	19.5	
10月	○	★入梅いわし★ いわしのかば焼き丼 きゃべつのあっさり煮 豚汁	いわし 牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま ごんにやく ジャガ芋		しょうが キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	586	16.8	
11火	○	ごはん 鉄火みそ 鶏と豆腐の塩うま煮 野菜のおかか炒め	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 かつお節		米 油 砂糖 ごんにやく		ごぼう 生姜 にんじん 白菜 もやし きゅうり さやいんげん	557	16.8	
12水	●	キムチチャーハン レタスの中華スープ チーズいももち	豚肉 ジョア 鶏肉 おから チーズ		米 大麦 油 ごま油 ジャガ芋 でん粉 砂糖		キムチ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ にんにく レタス たけのこ	522	14.5	
13木	○	みそ豚丼 わかめと豆腐のスープ	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 わかめ		米 大麦 油 砂糖 ごま油		生姜 たまねぎ たら ねぎ	526	17.9	
14金	○	ツナトースト 野菜のソテー チキンピーズ	まぐろ ヨーグルト 牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆		無塩パン マヨネーズ (エッグフリー) 油 ジャガ芋 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 トマト缶 マッシュルーム 枝豆 にんじん	593	18.8	
17月	●	カラフルピラフ ミートボール レタススープ	ジョア 厚揚げ 鶏肉 豚肉		米 大麦 油 バター でん粉 ジャガ芋 オリーブ油 砂糖		たまねぎ にんじん コーン レタス ピーマン グリンピース	655	12.9	
18火	○	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 こねぎ キャベツ	588	18.6	
19水	○	★食育の日 東北地方の郷土料理★ 麦ごはん 魚の南部焼き ひきなすり わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 わかめ		米 大麦 砂糖 ごま 油		生姜 大根 にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ みつば	550	19.9	
20木	●	練馬スパゲティ コーンスープ	ジョア まぐろ 鶏肉 牛乳 鶏肉		スパゲティ オリーブ油 砂糖 油		たまねぎ 大根 レモン にんじん パセリ粉 コーン	550	17.1	
21金	○	★豊玉第二中学校連携献立★ ごはん タマナーチャンプルー イナムドウチ (沖縄風豚汁) ちんすこう	牛乳 卵 豚肉 かつお節 かまぼこ 厚揚げ みそ		米 油 ごんにやく 小麦粉 ラード 黒砂糖		にんじん キャベツ たら 大根 ねぎ 小松菜	568	15.0	
24月	●	チーズキーマカレー わかめとコーンのソテー	豚肉 レンズ豆 大豆 チーズ ジョア アガー わかめ		米 大麦 油 砂糖 バター 米粉		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ グリンピース もやし コーン にんじん	563	15.0	
25火	○	麦ごはん ニラたま焼き 青のりピーズポテト バター香る炒め野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 大豆 青のり みそ		米 大麦 油 砂糖 ごま油 ジャガ芋 バター でん粉		たまねぎ にんじん たら かぼちゃ コーン	631	16.1	
26水	○	黒砂糖パン じゃがいもとえだまめのオープン焼き ミネストローネ	牛乳 鶏肉 クリーム 粉チーズ ベーコン 大豆		黒砂糖パン 油 バター ジャガ芋 オリーブ油 米粉パン粉		にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー にんじん トマト缶 パセリ キャベツ 枝豆	549	18.1	
27木	○	チキンライス ポテトイタリアンスープ グラノーラクッキー	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 粉チーズ		米 大麦 油 バター パン粉 ジャガ芋 小麦粉 けし ごま オートミール メープルシロップ 砂糖		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 レーズン 小松菜 にんじん コーン	644	13.8	
28金	○	ごはん かつおのからあげ 野菜のしょうが炒め みそ汁	牛乳 かつお 油揚げ みそ		米 油 米粉 でん粉 ジャガ芋		にんにく 生姜 もやし にんじん たまねぎ 小松菜	565	19.8	

※ 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20回 ●はジョア

先月使用した食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		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	栃木	大豆	北海道	豚肉	北海道	鶏肉	鳥取	バター	北海道	黒糖	千葉	えび	インド	ごぼう	青森	じゃが芋	長崎	パセリ	茨城
米粉	埼玉	レンズ豆	カナダ		青森	牛肉	群馬	あさひのり	三重	サケ	北海道	ししゃも	ノルウェー	もやし	栃木	にんじん	徳島	にんにく	青森