



6 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) ※中学生用	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 月	コッペパン 牛乳 フィッシュ&チップス マリガトーニースープ ☆世界の味めぐり「イギリス」 	牛乳 すけとうだら とり肉 豆乳ホイップ	コッペパン 片栗粉 上新粉 じゃが芋 米油 押麦 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ セロリー	555 17.8	2日(月) ～世界の味めぐり～ 「イギリス」 ・フィッシュ&チップス 白身魚とじゃがいもをあげた料理です。 ・マリガトーニースープ スパイスをきかせて作る、イギリスの家庭料理です。 4日(水) ☆ねり丸キャベツ給食 練馬区の小中学校で一齐に、ねり丸キャベツを使用した給食を出します。 
3 火	みそびんバ 牛乳 ニラともやしのスープ	豚肉 みそ 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 にら	556 18.6	
4 水	ガーリックライス 牛乳 ねり丸キャベツたっぷりミートローフ コンソメスープ ☆ねり丸キャベツの一齐給食 	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 豆乳 とり肉 ハム	米 麦 米油 豆乳バター パン粉 じゃが芋	にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん コーン たまねぎ	577 16.5	
5 木	あぶたま丼 牛乳 カリカリじゃがいもサラダ くだもの(メロン) ☆旬の食材「メロン」	油揚げ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ メロン	610 14.2	
6 金	麦ごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 根菜の炒め物 もちもちすいとん汁 ☆かみかみメニュー	牛乳 ししゃも 青のり ハム とり肉 油揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜	561 16.3	
9 月	じゃことごまのごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ ワンタン入りスープ ☆おはなし給食	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 ウェーブワンタン	干しいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん 白菜 大根(葉) チンゲンサイ	591 16.0	
10 火	うめわかご飯 牛乳 いわしのかば焼き すりごまサラダ すまし汁 ☆入梅献立	炊き込みわかめの素 牛乳 いわし 豆腐	米 麦 片栗粉 砂糖 白すりごま 米油	カリカリ梅 生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ 小松菜	571 15.9	
11 水	あんかけ焼きそば 牛乳 じゃがいもとにんじんの中華炒め アセロラゼリー	豚肉 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 アセロラジュース	にんにく 生姜 にんじん だけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜	550 15.6	
13 金	スパイシーライス 牛乳 チキンチャウダー 玉ねぎドレッシングサラダ	ウィンナー 牛乳 とり肉 豆乳 豆乳ホイップ	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 砂糖	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん しめじ キャベツ きゅうり	576 13.8	
16 月	キーマカレー 牛乳 わかめサラダ くだもの(さくらんぼ) ☆旬の食材「さくらんぼ」	豚ひき肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 豆乳バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ セロリー グリンピース もやし きゅうり さくらんぼ	609 13.9	
17 火	麦ごはん 牛乳 おろしソースの和風ハンバーグ コロコロ炒め野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき ウィンナー 豆腐 みそわかめ	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	648 17.6	★おはしチャレンジ!! (17日, 18日, 19日) おはしを「正しく持つ」こと、「正しく使う」ことの両方を意識して食べる献立になっています。 チャレンジカードを見ながら、おはしの持ち方に気をつけて食べましょう。 
18 水	麦ごはん 牛乳 味付けのり さばの照り焼き 大豆入り筑前煮	牛乳 味付けのり さば 大豆 とり肉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	634 19.2	
19 木	きつねうどん 牛乳 たこ焼きポテト ☆日本の郷土料理「大阪府」 	油揚げ とり肉 牛乳 たこ ベーコン 青のり	砂糖 米油 うどん じゃが芋 マッシュポテト 片栗粉	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 こねぎ	592 15.9	
20 金	生姜焼き丼 牛乳 トックスープ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 トック	にんにく 生姜 りんご たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜 大根 チンゲンサイ オレンジジュース	619 14.5	
23 月	シシジュシー 牛乳 イナムドゥチ(沖縄豚汁) ちんすこう ☆日本の郷土料理「沖縄県」	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 ラード きび砂糖	生姜 こねぎ にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	553 14.5	23日(月) ～日本の郷土料理～ 「沖縄県」 6月23日は沖縄戦の戦没者を追悼する「慰霊(いれい)の日」です。この日にちなんだ沖縄料理を出します。 
24 火	麦ごはん 牛乳 練馬のカレー肉じゃが いろどりきんぴら ☆練馬産じゃがいも一斉給食 	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう ピーマン	601 15.0	
25 水	麦ごはん 牛乳 魚のオニオンソースがけ 小松菜とコーンのソテー トマトと卵のスープ	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン とり肉 卵	米 麦 砂糖 米油 豆乳バター じゃが芋 パン粉	たまねぎ パセリ粉 もやし 小松菜 にんじん コーン トマト	557 19.8	
26 木	焼き鳥丼 牛乳 けんちゃん汁 はちみつレモンゼリー	とり肉 牛乳 豆腐 アガー	米 麦 砂糖 米油 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 りんご たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 レモン	608 16.4	
27 金	黒砂糖パン 牛乳 豆腐のミートグラタン トマトスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 チーズ ベーコン とり肉	黒砂糖パン 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ にんじん トマト	580 18.1	
30 月	麦ごはん 牛乳 あじフライ おひたし じゃがいものみそ汁 ☆旬の食材「あじ」	牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	588 17.4	

※ 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。(20回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

※ 12日(水)は開校記念日のためお休みです。 ☆26日(木)6年生こころの劇場観劇のため、給食がありません。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
6月分平均 (中学年)	584	24g(16.4%)	18.6g(28.7%)	318	86	2.0	262	0.39	0.50	31	7.3	2.4				