



# 6 月献立表

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) ※中学期値	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)		
1 月	バムとケロのホットドック 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ ☆おはなし給食	ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン とり肉	コッパン バター 砂糖 米油 ジャガイモ	トマトピューレ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン 小松菜	591 15.5	<b>1日(月)</b> <b>☆おはなし給食</b> 「バムとケロのそらのたび」 にでてる料理、「ホット ドッグ」を作ります。
2 火	みそびんば 牛乳 トックスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	豚肉 みそ 卵 牛乳 とり肉	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 トック	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 たら ねぎ	598 17.4	
3 水	ビーンズカレーライス 牛乳 フレンチサラダ カルピスゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 寒天	米 麦 米油 小麦粉 砂糖 カルピス	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん りんご みかん缶	609 14.4	
4 木	じゃことごまのごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ 坦々春雨スープ ☆かみかみメニュー	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉	米 麦 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 春雨 砂糖 練ごま 白すりごま	干しいたけ ねぎ キャベツ たら 生姜 にんにく にんじん たまねぎ だけのこ もやし 小松菜	630 16.1	
5 金	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム くだもの(小玉すいか) ☆世界の味めぐり「インドネシア」	豚ひき肉 桜えび 卵 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ビーフン	ねぎ グリンピース にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ すいか	540 15.6	<b>4日(木)</b> <b>☆かみかみ献立</b> ～歯と口の健康週間～ かみごたえのある献立を出し ます。歯と口の健康のため、 しっかりかんで食べましょ う。
8 月	焼き鳥丼 牛乳 けんちん汁 くだもの(さくらんぼ) ☆旬の食材「さくらんぼ」	とり肉 牛乳 豆腐	米 麦 砂糖 米油 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	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 さくらんぼ	566 17.7	
9 火	うめわかご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 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	カリカリ梅刻み 生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜	571 15.9	<b>9日(火)</b> <b>☆入梅献立</b> 6月11日の「入梅」にちなん で、梅といわしを使った献立で す。「入梅いわし」といわれる ように、いわしのおいしい季節 です。
10 水	ジャージャー麺 牛乳 シュワシュワ白玉ボンチ	豚ひき肉 大豆ミート みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子 ジュース	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	631 15.5	
11 木	きのこのピラフ 牛乳 ねり丸キャベツたっぷりミートローフ ABCスープ ☆ねり丸キャベツの一品給食	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり 肉	米 麦 米油 バター パン粉 ジャガイモ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ キャベツ コーン	578 17.0	<b>11日(木)</b> <b>☆ねり丸キャベツ給食</b> 練馬区の小中学校で一緒に、 ねり丸キャベツを使用した給 食を出します。
15 月	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 ウインナー 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	653 17.8	
16 火	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 ジャガイモ	生姜 ごぼう にんじん だけのこれんこん さやいんげん	627 19.3	
17 水	きつねうどん 牛乳 たこ焼きポテト	油揚げ とり肉 牛乳 たこ ベーコン 青のり	うどん 砂糖 米油 ジャガイモ 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	589 15.8	<b>★おはしチャレンジ!!</b> <b>(15日、16日、17日)</b> 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 木	ゆかりごはん 牛乳 カレー肉じゃが 大豆とごぼうの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖 片栗粉 米油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう	624 15.2	
19 金	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 ジャガイモ	小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	599 18.4	<b>22日(月)</b> <b>☆練馬産トマトの一品給食</b> 練馬区でとれた新鮮なトマト を区から無償提供してもらい ます。トマトたっぷりメ ニューです。
22 月	黒砂糖パン 牛乳 豆腐のミートグラタン 練馬のトマトと卵のスープ ☆練馬産トマトの一品給食	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 チーズ ベーコン とり肉 卵	黒砂糖パン 米油 砂糖 ジャガイモ パン粉	にんにく たまねぎ しめじ トマト トマトピューレ にんじん コーン 小松菜	566 19.2	
23 火	シシユージー 牛乳 イナムドゥチ(沖縄風豚汁) 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	<b>23日(火)</b> <b>～日本の郷土料理～</b> <b>「沖縄県」</b> 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。この日にちなんで沖縄 料理を出します。 ・シシユージー 豚肉を使ったたきこみごはん です。 ・イナムドゥチ 沖縄では定番の豚汁のような 料理です。 ・ちんすこう お土産としても定番の、昔な がらの焼き菓子です。
24 水	チキンライス 牛乳 クラムチャウダー 玉ねぎドレッシングサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 ジャガイモ 豆乳バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 キャベツ きゅうり	553 15.3	
25 木	枝豆ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 大根と小松菜のみそ汁 黒蜜豆乳プリン	牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ アガー きな粉 豆乳 生クリーム	米 麦 片栗粉 米粉 米油 砂糖 黒砂糖	枝豆 ねぎ にんじん 大根 小松菜	640 17.4	
26 金	ガーリックライス 牛乳 魚のオニオンソースがけ ポトフ	ベーコン 牛乳 ホキ ウインナー 豚肉	米 麦 豆乳バター 米油 砂糖 ジャガイモ	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	593 17.5	
29 月	スパゲティナポリタン 牛乳 マスタードサラダ レモンケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ビーマン パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン レモン	597 13.7	
30 火	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)	油揚げ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 米油	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ メロン	612 14.3	

※ 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。(21回)

※ 12日(金)は開校記念日のためお休みです。 ※ 19日(金)はこころの劇場のため6年生は給食はありません。

※ 栄養価の記載については：日本食品成分表2020年版(1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。

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)	596	24.4g(16.4%)	20.8g(31.4%)	330	89	2.3	247	0.39	0.51	27	7.1	2.5