



6月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1	月	牛乳 ごはん さばのピリ辛焼き 五目みそ汁 おひたし	牛乳 さば 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	米 砂糖 ジャがいも こんにゃく ごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ しょうが だいこん えのきたけ もやし	609	4(木) 大豆とじゃこの 甘辛揚げ 歯と口の健康週間 にちなんで作る、歯ごたえのある献立です。油で揚げた大豆とじゃこが、甘い味とよく合います。
						28.0	
2	火	牛乳 きな粉揚げパン 春雨スープ 大根サラダ	牛乳 きな粉 豚肉	ミルク 砂糖 春雨 油 ごま	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが だいこん きゅうり	594	
						22.3	
3	水	牛乳 カレーピラフ ポトフ くだもの(メロン)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィナー	米 麦 ジャがいも バター 油	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ メロン	635	
						21.6	
4	木	牛乳 チャーハン わかめスープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ グリーンピース しょうが たけのこ	586	
						25.2	
5	金	牛乳 あぶたま丼 野菜の磯辺あえ	牛乳 油揚げ 鶏卵 削りぶしのり	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	587	
						23.0	
8	月	牛乳 みそラーメン ジャがいものバターしょうゆ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 油 ラード ジャがいも ごま油 バター	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし にんにく しょうが ねぎ みかん	632	
						23.1	
9	火	牛乳 じゃことごまのごはん 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	米 麦 ぎょうざの皮 春雨 でんぷん ごま ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが はくさい 干しいたけ たけのこ コーン ねぎ	666	
						29.7	
10	水	牛乳 メロンパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	ミルク 小麦粉 砂糖 ジャがいも バター 油	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	700	
						22.9	
11	木	牛乳 プルコギ丼 ナムル あじさいゼリー	牛乳 豚肉 寒天 カルピス	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく きゅうり ぶどうジュース	604	
						21.7	
15	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん わかさぎのから揚げ けんちん汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 昆布 わかさぎ	米 麦 砂糖 でんぷんこんにゃく さといも 油	にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	603	
						27.7	
16	火	牛乳 丸パン ベーコンとポテトのキッシュ ミネストローネ くだもの(甘夏)	牛乳 ベーコン 鶏卵 豚肉 レンズ豆 生クリーム チーズ	丸パン ジャがいも マカロニ 油	ピーマン にんじん セロリ トマト(缶) トマトピューレ たまねぎ かぶ 甘夏	667	
						29.4	
17	水	牛乳 カレーライス 大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり 切干しいたけ	669	
						20.4	
18	木	牛乳 麻婆豆腐丼 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	639	
						25.5	
19	金	牛乳 麦ごはん かじきのねぎみそ焼き かきたま汁 糸寒天サラダ	牛乳 めかじき みそ 豆腐 鶏卵 糸寒天	米 麦 砂糖 ごま でんぷん ごま油	にんじん こまつな しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	639	
						29.5	
22	月	牛乳 ごまごはん 豆腐入りハンバーグ ABC スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 ごま パン粉 砂糖 マカロニ 油	トマトピューレ にんじん コーン たまねぎ キャベツ	643	
						26.6	
23	火	牛乳 シシジュース(沖縄風炊き込みごはん) イナムドッチ(沖縄風豚汁) サターアングギー	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ 鶏卵 昆布	米 麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 黒砂糖 油	にんじん しょうが ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	696	
						28.6	
24	水	牛乳 上海焼きそば おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 いか えび 寒天	中華めん 砂糖 でんぷん 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 黄桃(缶)	624	
						26.5	
25	木	牛乳 ゆかりごはん 鮭の照り焼き ジャがいものみそ汁 五目きんぴら	牛乳 鮭 油揚げ みそ 豚肉 わかめ	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん	639	
						29.9	
26	金	牛乳 わかめとじゃこのごはん ジャがいもと凍り豆腐のうま煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ジャがいも ごま 油 ごま油	にんじん いんげん たまねぎ コーン キャベツ もやし	670	
						26.4	
29	月	牛乳 キムたく丼 もやしとにらの炒めもの くだもの(小玉すいか)	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 ごま 油 ごま油	にんじん にら ねぎ キムチ たくあん にんにく しょうが もやし すいか	589	
						21.8	
30	火	牛乳 セルフフィッシュサンド ベーコンと白菜のスープ	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン 豚肉	ミルク 小麦粉 油 パン粉 ジャがいも	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ はくさい もやし	594	
						28.9	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。