



6月の献立

平成28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	水	牛乳 はちみつレモントースト ポトフ くだもの(メロン)	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	食パン はちみつ じゃがいも バター 米油	にんじん レモン にんにく たまねぎ キャベツ メロン	620 21.4	1(水) はちみつレモン トースト バターとはちみつ、レモンを合わせたものをパンにぬって焼きます。ほんのり甘く、レモンの味がさわやかなトーストです。
2	木	牛乳 キムたく丼 卵と野菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 麦 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま 米油	にんじん ほうれんそう ねぎ キムチ たくあん たまねぎ	606 24.9	
3	金	牛乳 ごはん かみかみ佃煮 いかのしょうが風味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの(でこぼん)	牛乳 削り節 いか 豆腐 みそ 塩昆布 ちりめんじゃこ わかめ	米 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ でこぼん	597 30.7	
6	月	牛乳 シーフードピラフ 豆腐入りハンバーグ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 ベーコン えび いか 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 米油 バター	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい もやし	614 28.5	
7	火	牛乳 プルコギ丼 ナムル あじさいゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天 カルピス	米 麦 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん たらこまつな 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	600 21.2	
8	水	牛乳 バジルトースト クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	608 20.2	
9	木	牛乳 大豆入りひじきごはん 野菜チップ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ ひじき	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん かぼちゃ こまつな ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ	581 20.9	
10	金	牛乳 ゆかりごはん のっぺい汁 かじきのねぎみそ焼き 野菜のからししょうゆがけ	牛乳 めかじき みそ 鶏肉	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく ちくわぶ でんぷん ごま油 米油	にんじん にんにく ねぎ だいこん キャベツ もやし	607 27.8	
13	月	牛乳 豚肉とごぼうのごはん ししゃもの甘酢漬 かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 昆布 ししゃも	米 砂糖 でんぷん 米油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ ねぎ	606 29.1	
14	火	牛乳 上海焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか えび ヨーグルト	中華めん 砂糖 でんぷん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	661 27.8	
15	水	牛乳 チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	642 19.3	
16	木	牛乳 セルフフィッシュサンド 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン 白いんげん豆	ミルクパソ 小麦粉 パン粉 米油	にんじん こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ はくさい	583 28.0	
17	金	牛乳 ごまごはん 五目うま煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま 米油	にんじん いんげん しょうが ごぼう たまねぎ だいこん きゅうり	607 20.3	
20	月	牛乳 たくあんごはん 肉豆腐 おひたし	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこのり	米 麦 こんにゃく 車ふ 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな たくあん たまねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ もやし	611 29.8	
21	火	牛乳 わかめごはん さばの照り焼き すまし汁 糸寒天サラダ	牛乳 さば 豆腐 わかめ 糸寒天	米 砂糖 米油 ごま油	にんじん ほうれんそう 干しいたけ たけのこ えのき ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	592 26.8	
22	水	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 冷凍みかん	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 じゃがいも マカロニ 米油	ピーマン にんじん セロリ トマト(缶) たまねぎ だいこん 冷凍みかん	658 27.5	
23	木	牛乳 シシジューシー(沖縄風炊き込みごはん) イナムドゥチ(沖縄豚汁) サターアングギー	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ みそ 鶏卵 昆布	米 麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 黒砂糖 米油	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	金	牛乳 鶏ごぼうピラフ お米のポターージュ ガーリックポテト	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	米 麦 砂糖 バター じゃがいも 米油	にんじん いんげん ごぼう セロリー たまねぎ コーン	630 21.5	
27	月	牛乳 ごはん 鮭の香味焼き 野菜のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 鮭 油揚げ みそ 豚肉	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 こんにゃく ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし ごぼう れんこん	610 29.6	
28	火	牛乳 じゃことごまのごはん じゃ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 みそ 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま 米油 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	643 25.9	
29	水	牛乳 ジャージャーめん くだもの(小玉すいか)	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ	中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ 小玉すいか	610 23.8	
30	木	牛乳 あんかけチャーハン 豆入りごぼうチップス	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆	米 でんぷん 米油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ ごぼう	689 27.5	

※ 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。