



6月の献立

平成29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	木	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 豚肉 レンズ豆	黒砂糖パン 米油 じゃがいも マカロニ	にんじん トマトピューレ トマト(缶) たまねぎ セロリ だいこん	641 29.1	<p>7(水) あじさいゼリー</p> <p>あじさいの花をイメージして作る、紫色と白色の2色ゼリーです。ぶどうジュースとカルピスを使います。</p> <p>9(金) 梅ドレッシング サラダ</p> <p>6/11 は入梅です。それにちなんで、ドレッシングに梅を使ったサラダを作ります。</p> <p>21(水) 芋団子汁</p> <p>じゃがいも、小麦粉、でんぷんを使って芋団子を作り、汁に入れます。芋の風味と、もちもちした食味が特徴です。</p> <p>28(水) お米のポタージュ</p> <p>お米を使ってとろみをつけたポタージュスープです。鶏きり肉、野菜、白いんげん豆を加え、具たくさんに仕上げます。</p>
2	金	牛乳 豆腐の中華煮 もやしとにらの炒め物	牛乳 豚肉 えび 豆腐	胚芽米 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ もやし	588 27.1	
5	月	牛乳 麦ごはん かみかみ佃煮 鶏肉の照り焼き 五目みそ汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ みそ ちりめんじゃこ 昆布 わかめ	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん しょうが ねぎ だいこん えのき	614 28.7	
6	火	牛乳 チリピーズライス マセドアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 カルピス	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん トマトピューレ トマトジュース にんにく たまねぎ きゅうり コーン ぶどうジュース	684 23.6	
7	水	牛乳 ジャージャー麺 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	
8	木	牛乳 大豆入りひじきごはん 野菜チップ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	米 麦 こんにゃく 砂糖 さといも ちくわぶ でんぷん こんにゃく 米油	にんじん かぼちゃ ごぼう れんこん だいこん ねぎ	576 21.1	
9	金	牛乳 黒米ごはん 鮭のからしみそ焼き かきたま汁 梅ドレッシングサラダ	牛乳 鮭 みそ 豆腐 鶏卵	米 黒米 砂糖 でんぷん ごま油 米油	にんじん こまつな にんにく ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり ねりうめ	578 30.6	
13	火	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め 五目野菜スープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん いんげん こまつな にんにく しょうが なす 干しいたけ もやし ねぎ	619 22.7	
14	水	牛乳 カレーライス 大根サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	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 だいこん きゅうり	660 19.0	
15	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 くだもの (美生柑)	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン 白いんげん豆	ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 美生柑	590 27.8	
16	金	牛乳 わかめとじゃこのごはん じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 おひたし	牛乳 わかめ 豚肉 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん いんげん もやし こまつな たまねぎ	595 24.7	
19	月	牛乳 豚キムチ丼 チンゲンサイと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま ごま油	にら にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが キムチ たまねぎ ねぎ しょうが	599 24.0	
20	火	牛乳 ココアパン マカロニグラタン コンソメスープ くだもの (さくらんぼ)	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	ココアパン マカロニ 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ さくらんぼ	610 22.8	
21	水	牛乳 きんぴらごはん 焼きししゃもの南蛮漬け 芋団子汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ししゃも	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 米油	にんじん いんげん こまつな ごぼう しょうが だいこん ねぎ 干しいたけ	584 26.3	
22	木	牛乳 練馬スパゲティ みそドレッシングサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 まぐろ(ツナ) みそ 粉寒天	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	にんじん だいこん コーン キャベツ もやし 黄桃(缶)	613 23.2	
23	金	牛乳 シシジューシー (沖縄風炊き込みごはん) イナムドッチ (沖縄風豚汁) サーターアンダギー	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 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	
26	月	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 大豆入り筑前煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 大豆 鶏肉 さつま揚げ のり	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油 ごま	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	634 24.0	
27	火	牛乳 ごまごはん いわしの蒲焼き すまし汁 野菜のからししょうゆがけ	牛乳 いわし 豆腐 昆布	米 麦 でんぷん 砂糖 あられふ ごま 米油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ えのき ねぎ キャベツ もやし	636 26.9	
28	水	牛乳 はちみつレモントースト お米のポタージュ かぶのサラダ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	食パン はちみつ 米油 じゃがいも 砂糖 バター	にんじん レモン セロリ たまねぎ コーン かぶ きゅうり キャベツ	603 20.4	
29	木	牛乳 チンジャオロース丼 にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	胚芽米 砂糖 でんぷん 米油	にんじん ピーマン にら しょうが たけのこ 干しいたけ にんにく	601 26.4	
30	金	牛乳 きのこのピラフ ポトフ くだもの (冷凍みかん)	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉	米 麦 じゃがいも 米油 バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム えのきたけ キャベツ 冷凍みかん	589 19.3	

※ 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。