



# 6月の献立

平成30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)	
4	月	牛乳 麦ごはん かみかみ佃煮 五目うま煮 シャキシャキ野菜	牛乳 かつお削り 鶏肉 大豆 塩昆布 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん いんげん しょうが ごぼう たまねぎ だいこん れんこん きゅうり	655 26.0	<b>4(月)</b> <b>かみかみ佃煮</b>  4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、噛みごたえのある佃煮を作ります。  <b>8(金)</b> <b>*あしたばパン</b> <b>*とびうおのハンバーグ</b> ～八丈島の食材を使った給食～  「あしたばパン」には八丈島産のあしたばが入っています。また、「とびうおのハンバーグ」には八丈島産のとびうおを使用します。  <b>19(火)</b> <b>酸辣湯</b> <b>(サンラータン)</b> ～世界の料理～ ☆中国☆  酢の酸味と、唐辛子の辛みが感じられる中華スープです。卵を入れてまろやかに仕上げます。  <b>26(火)</b> <b>あじさいゼリー</b>  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って作ります。
5	火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ	米 麦 砂糖 米油	にんじん こまつな えのき しょうが だいこん もやし ねぎ	582 26.2	
6	水	牛乳 胚芽ごはん 鮭の黄金焼き 沢煮焼 おひたし	牛乳 鮭 みそ 豚肉 油揚げ	胚芽米 でんぶん マヨネーズ	にんじん みつば こまつな しょうが だいこん もやし 干しいたけ ねぎ	576 28.9	
7	木	牛乳 チャーハン 春雨スープ 青のりピーズポテト	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 青のり	米 麦 春雨 米油 じゃがいも でんぶん ごま油	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ グリンピース たけのこ 干しいたけ はくさい しょうが	591 22.9	
8	金	牛乳 あしたばパン とびうおのハンバーグ ABCスープ くだもの(美生柑)	牛乳 とびうお 鶏肉 鶏卵	あしたばパン パン粉 砂糖 マカロニ 米油	にんじん たまねぎ キャベツ コーン 美生柑	580 30.3	
11	月	牛乳 わかめとじゃこのごはん 生揚げの吹き寄せ 梅ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん 米油	にんじん しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリンピース もやし きゅうり ねり梅	605 26.8	
13	水	牛乳 カレーライス アスパラサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん グリーンアスパラガス しょうが にんにく りんご たまねぎ キャベツ	643 19.2	
14	木	牛乳 五目うどん いかの天ぷら くだもの(メロン)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いか 鶏卵	うどん 小麦粉 米油	にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ メロン	579 29.8	
15	金	牛乳 チリピーズライス キャベツのマリネ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	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 キャベツ コーン りんご	633 23.4	
18	月	牛乳 五目鶏めし ししゃものみりん焼き 芋団子汁	牛乳 鶏肉 ししゃも	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも でんぶん	にんじん こまつな ごぼう しょうが 干しいたけ だいこん ねぎ	576 26.3	
19	火	牛乳 ごまごはん ジャンボしょうまい 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵	米 しょうがの皮 パン粉 でんぶん ごま ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ	603 24.9	
20	水	牛乳 セルフフィッシュサンド ミネストローネ ガーリックポテト	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆	シロパン 小麦粉 米油 パン粉 マカロニ じゃがいも バター	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 にんにく	657 29.9	
21	木	牛乳 スパイシーピラフ 豆入りコーンスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー 生卵 白いんげん豆	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	607 19.6	
22	金	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 和風じゃこサラダ くだもの(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 でんぶん ごま油 ごま	にんじん いんげん こまつな にんにく しょうが なす きゅうり さくらんぼ	618 21.7	
25	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん 野菜チップ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 昆布	米 麦 砂糖 米油 さといも こんにゃく 竹輪 だんご	かぼちゃ にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ だいこん ねぎ	589 22.1	
26	火	牛乳 こぎつねすし 和風肉団子スープ あじさいゼリー	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 粉寒天 カルピス	米 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく	にんじん 干しいたけ かんぴょう えだまめ だいこん しょうが はくさい ねぎ ぶどうジュース	615 24.3	
27	水	牛乳 ミルクパン スペイン風オムレツ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 白いんげん豆	シロパン 米油 じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが はくさい	603 27.6	
28	木	牛乳 いわしの蒲焼き丼 すまし汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 いわし 豆腐 わかめ	米 麦 でんぶん 砂糖 米油 ごま	にんじん しょうが えのき 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	661 27.2	
29	金	牛乳 ジャーチャーめん 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 でんぶん 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	606 23.4	

※ 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。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
6月分平均	609	25.3	19.1(28.2%)	348	2.4	274	0.39	0.52	25	4.5	2.8				
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満				