



# 6月の献立

令和元年度 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)	
3 月	牛乳 あしたばパン とびうおのハンバーグ ABCスープ	牛乳 とびうお 鶏肉 鶏卵	あしたばパン パン粉 砂糖 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	570 29.2	<b>4(火) かみかみ佃煮</b> 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ちりめんじゃこ、かつお節、昆布、ごまを使って、噛みごたえのある佃煮を作ります。
4 火	牛乳 麦ごはん かみかみ佃煮 じゃがいもと凍り豆腐のつま煮 シャキシャキ野菜	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 豚肉 高野豆腐	米 麦 ごま 砂糖 米油 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん れんこん きゅうり しょうが	638 26.3	
5 水	牛乳 チリビーンズライス コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ トマトジュース きゅうり コーン	633 23.1	
6 木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁 あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ 寒天	米 麦 米油 砂糖 カルピス	しょうが にんじん だいこん えのきたけ もやし ねぎ こまつな ぶどうジュース	633 26.0	
7 金	牛乳 チャーハン 春雨スープ 青のりビーンズポテト	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 青のり	米 麦 米油 ごま油 春雨 じゃがいも でんぷん	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース だけのこと 干しいたけ はくさい しょうが こまつな	592 22.9	
10 月	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き かきたま汁 こぼろチップサラダ	牛乳 さば 豆腐 鶏卵	米 麦 砂糖 ごま でんぷん 米油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな キャベツ きゅうり ごぼろ	667 29.7	
11 火	牛乳 チキンカレー 梅ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご もやし きゅうり 練り梅	625 22.0	
12 水	牛乳 上海焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび 寒天(缶)	中華めん 米油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこと キャベツ 干しいたけ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	601 24.2	<b>11(火) 梅ドレッシング サラダ</b> 梅の季節になりました。11日は入梅です。これにちなんで、ドレッシングに梅を加えたサラダを作ります。
13 木	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	ミルクパン じゃがいも 米油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな	605 26.9	
14 金	牛乳 キムチチャーハン トックスープ ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 トック ごま	にんじん はくさい キムチ ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり こまつな	583 20.0	
17 月	牛乳 いわしの蒲焼き丼 豆腐とわかめのみそ汁 ごまじょうゆのおひたし	牛乳 いわし 豆腐 みそ わかめ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	682 28.7	
18 火	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 バター 米油 はちみつ 砂糖	レモン セロリ たまねぎ にんじん コーン かぶ きゅうり キャベツ りんご	590 21.1	<b>20(木) 芋団子汁</b> ～日本の郷土料理～ ☆北海道☆ 北海道では、昔からじゃがいもがたくさん栽培されています。じゃがいもと、でんぷんでお団子を作り、具だくさんの汁に加えます。
19 水	牛乳 カレーピラフ ポトフ くだもの(美生柑) <b>練馬産キャベツの日</b>	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー	米 麦 バター 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ 美生柑	598 20.4	
20 木	牛乳 五目とりめし ししゃものみりん焼き 芋団子汁	牛乳 鶏肉 ししゃも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが ごぼろ 干しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな	575 26.3	
21 金	牛乳 シシジュース(沖縄風吹き込みごはん) イナムドゥチ(沖縄風豚汁) サターアングギー	牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ 豆腐 みそ 鶏卵	米 麦 米油 砂糖 こんにやく 小麦粉 黒砂糖	しょうが にんじん ごぼろ だいこん 干しいたけ ねぎ	696 28.9	
24 月	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	中華めん 米油 砂糖 でんぷん 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 だけのこと たまねぎ すいか	590 21.7	<b>21(金) サターアングギー</b> 23日の沖縄慰霊の日に合わせて沖縄料理を作ります。サターアングギーは沖縄の揚げ菓子です。給食室で手作りします。
25 火	牛乳 わかめごはん 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 わかめ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	616 22.9	
26 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	ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油 バター マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ だいこん トマト(缶) にんにく	659 29.9	
27 木	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 野菜のからししょうゆがけ くだもの(さくらんぼ)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん なす さやいんげん キャベツ もやし さくらんぼ	606 21.0	
28 金	牛乳 ごまごはん 棒ぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま 春雨 ぎょうざの皮 でんぷん ごま油 米油	にんにく しょうが なら 干しいたけ はくさい にんじん たまねぎ チンゲン菜	592 22.8	

※ 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。

6月19日は「練馬産キャベツの日」です。今年度は、6月と11月の2回、実施する予定です。

キャベツは、練馬区で最も生産量の多い野菜です。生産者に感謝をしながら、新鮮なキャベツをおいしく味わいましょう。

