



6月の献立

令和3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	火	牛乳 中華おこわ 肉団子入り春雨スープ	牛乳 鶏肉 鶏卵	米 もち米 米油 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ こまつな はくさい グリンピース	571 21.6	<p>4(火) ・かみかみ佃煮</p> <p>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。</p>  <p>9(水) ・ねり丸キャベツのスープ煮</p> <p>この日は練馬区の小中学校で、練馬産のキャベツを使った給食が出ます。キャベツは練馬区で最も多く作られている野菜です。生産者の方に感謝の気持ちで味わいましょう。</p> <p>14(月) ・コロケ ~絵本給食~ 「11ぴきのねことあほうどり」</p> <p>読書旬間に合わせて、絵本の中に登場するメニューを取り入れます。今回は、「11ぴきのねことあほうどり」に出てくるコロケです。</p> <p>18(金) ~日本の郷土料理~ ☆沖縄県☆ ・クワージュシー 豚肉のだしをきかせた沖縄風のませごはんです。 ・サターアングギー 「砂糖を使った揚げ菓子」という意味の沖縄風ドーナツです。</p> <p>22(火) ・チキンチキンごぼう</p> <p>山口県の給食の人気メニューを取り入れてみました。とり肉とごぼうをカラッと揚げて、あまからいたれにからめます。</p>
2	水	牛乳 麦ごはん さばの香味ゆき ごぼうチップサラダ 五目みそ汁 旬の食材:ごぼう	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 米油 白ごま こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ きゅうり ごぼう にんにく だいこん	642 26.3	
3	木	牛乳 セルフフィッシュサンド ガーリックポテト ABCスープ	牛乳 ホキ 卵 鶏肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ にんにく たまねぎ コーン キャベツ	636 29.5	
4	金	牛乳 麦ごはん かみかみ佃煮 じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 シャキシャキ野菜 むし菌予防デー	牛乳 かつお節 豚肉 ちりめんじゃこ 塩昆布 高野豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんにく さやいんげん れんこん だいこん きゅうり しょうが	636 25.9	
7	月	牛乳 チャーハン 青のりピーズポテト 五目野菜スープ	牛乳 豚肉 卵 大豆 青のり	米 麦 米油 ごま油 じゃがいも 片栗粉	ねぎ にんにく たまねぎ にんにく しょうが もやし こまつな ほししいたけ	550 20.8	
8	火	牛乳 あぶたま丼 和風じゃこサラダ	牛乳 油揚げ 卵 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 こんにゃく 白ごま 米油	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな きゅうり	600 23.2	
9	水	牛乳 カレーピラフ ねり丸キャベツのスープ煮 練馬産キャベツの日	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉	米 麦 バター 米油 じゃがいも	たまねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく パセリ	566 20.0	
10	木	牛乳 和風スパゲティ ほうれんそうサラダ キャロットケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 のり 卵	スパゲティ 米油 バター オリーブ油 砂糖 小麦粉	にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ こまつな もやし ほうれんそう ルクザジュース	634 22.3	
11	金	牛乳 赤飯 さわらの西京焼き 花ふのすまし汁 あじさいゼリー 60周年お祝い献立♪	牛乳 さわら みそ 豆腐 寒天 小豆	アルファ化米 黒ごま 焼きふ カルピス 砂糖	にんにく たけのこ しょうが ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな ぶどうジュース	568 25.7	
14	月	牛乳 ミルクパン ミネストローネ 「11ぴきのねことあほうどり」 のコロケ 絵本給食	牛乳 豚肉 おから チーズ 卵 ベーコン レンズ豆	ミルクパン 米油 砂糖 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんにく ねぎ セロリ だいこん トマトピューレ トマト缶	676 27.4	
15	火	牛乳 五目とりめし ししゃものみりん焼き 豆腐団子汁	牛乳 鶏肉 豆腐 子持ちししゃも	米 麦 米油 砂糖 里芋 白玉粉	ごぼう しょうが にんにく ほししいたけ だいこん えのきたけ こまつな	569 21.1	
16	水	牛乳 上海やきそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉	にんにく たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ ほししいたけ みかん缶 パイン缶 もも缶	601 24.2	
17	木	牛乳 カレーライス かぶのフレンチサラダ	牛乳 豚肉	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 にんにく たまねぎ りんご かぶ きゅうり キャベツ	648 19.0	
18	金	牛乳 クワージュシー (沖縄風炊き込みごはん) もずくと卵のおつゆ サターアングギー 郷土料理:沖縄県	牛乳 豚肉 ひじき かまぼこ もずく 卵	米 麦 ラード 米油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	にんにく ほししいたけ こねぎ えのきたけ こまつな	621 20.9	
21	月	牛乳 ゆかりごはん 鮭の黄金焼き 呉汁	牛乳 鮭 みそ 大豆 鶏肉 油揚げ	米 麦 マヨネーズ こんにゃく 里芋	しょうが ごぼう にんにく ねぎ	597 28.2	
22	火	牛乳 じゃこごはん チキンチキンごぼう じゃがいものみそ汁 くだもの(カラッポ)	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	にんにく ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ さくらんぼ	649 28.9	
23	水	牛乳 コーンピラフ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	米 麦 米油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム さやいんげん	604 21.0	
24	木	牛乳 ホットチーズドック ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 ソーセージ チーズ ベーコン 鶏肉	コッペパン バター 砂糖 米油 じゃがいも	たまねぎ にんにく トマトピューレ セロリ キャベツ コーン	637 23.0	
25	金	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(こだますいか)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんにく なす さやいんげん キャベツ もやし すいか	621 21.2	
28	月	牛乳 五目うどん コーンポテト くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん バター じゃがいも	ほししいたけ たけのこ にんにく キャベツ コーン みかん	560 22.1	
29	火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 大豆入り筑前煮 ごまあえ	牛乳 のり 大豆 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 白ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんにく たまねぎ こまつな もやし	616 23.9	
30	水	牛乳 中華丼 ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ うすら卵 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが はくさい にんにく たけのこ たまねぎ こまつな きゅうり コーン	633 23.1	

※ 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。(22回)