

6 月献立表

令和4年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年値	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)		
1 水	牛乳 練馬スパゲティ ポテト入りフレンチサラダ キャロットケーキ	まぐろ缶 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ジャガイモ 米油 小麦粉 バター	大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん オレンジジュース	657 14.7	2日(木) ☆かみかみ献立 6月4日の虫歯予防デーにちなんで、かみかみごたえのある献立を出します。しっかりかんで食べましょう。
2 木	牛乳 たくあんごはん かみかみつくね じゃこサラダ 五目みそ汁 ☆かみかみ献立	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	たくあん ごぼう たまねぎ 生姜 小松菜 にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	640 17.8	
3 金	牛乳 焼肉ガーリックライス ABCスープ くだもの(デコボン)	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 バター 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー キャベツ パセリ デコボン	570 16.9	 8日(水) ☆ねり丸キャベツ給食 練馬区の小中学校で一緒に、ねり丸キャベツを使用した給食を出します。
6 月	牛乳 じゃこごはん さばのごま照り焼き もやしとにらの炒めもの かきたま汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 白ごま 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たら もやし 干ししいたけ ねぎ 小松菜	577 21.8	
7 火	牛乳 セルフフィッシュサンド ゆでキャベツ ミネストローネ	ホキ 卵 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	丸パン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	564 20.5	
8 水	牛乳 バターライス ねり丸キャベツたっぷりミートローフ パミセリスープ ☆ねり丸キャベツ給食の日	牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン 豚肉	米 麦 バター パン粉 米油 パミセリ	パセリ キャベツ にんじん コーン グリーンピース にんにく 生姜 たまねぎ	649 17.4	
9 木	牛乳 山菜おこわ じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 あじさいゼリー	豚肉 刻み昆布 牛乳 高野豆腐 寒天	米 もち米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 カルピス	にんじん 干ししいたけ ぜんまい わらび たまねぎ さやいんげん ぶどうジュース	595 15.3	
10 金	牛乳 梅ちりご飯 いわしのかば焼き ごまあえ すまし汁 ☆入梅献立	ちりめんじゃこ 牛乳 いわし 豆腐 わかめ	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 白すりごま	梅 生姜 小松菜 もやし にんじん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	570 17.5	
13 月	牛乳 麦ごはん 王さまのトンカツ おひたし キャベツのみそ汁 ☆絵本給食	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	小松菜 もやし にんじん キャベツ	671 16.8	
14 火	牛乳 胚芽ごはん いかのねぎみそ焼き 和風サラダ 豆腐団子汁	牛乳 いか みそ とり肉 豆腐	胚芽米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 里芋 白玉粉	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ 小松菜	574 18.5	
15 水	牛乳 新ごぼう入りドライカレー ジャーマンポテト ☆旬の食材「新ごぼう」	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン	634 14.6	
16 木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 白ごま 米油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	573 15.4	
17 金	牛乳 ジャンバラヤ チキンと豆のクリーム煮 くだもの(メロン) ☆世界の味めぐり「アメリカ」	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン しめじ グリーンピース メロン	614 15.6	
20 月	牛乳 わかめごはん 鮭のピリ辛焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁 ☆おはしチャレンジ①	炊き込みわかめ 牛乳 鮭 油揚げ とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく ジャガイモ	にんにく ねぎ 生姜 切干大根 干ししいたけ にんじん ごぼう 大根	570 20.7	
21 火	牛乳 チンジャオロースー茸 スーミータン パインゼリー ☆世界の味めぐり「中国」	豚肉 牛乳 とり肉 卵 アガー	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ ピーマン たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 パインジュース	615 16.8	
22 水	牛乳 五目うどん もちもちのりポテト くだもの(さくらんぼ) ☆おはしチャレンジ②	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり	米油 うどん ジャガイモ 片栗粉 バター	干ししいたけ たけのこ にんじん 白菜 しめじ ねぎ さくらんぼ	562 15.7	
23 木	牛乳 シシジュシー にんじんしりしり イナムドゥチ ☆郷土料理「沖縄県」	豚肉 昆布 牛乳 まぐろ缶 卵 かまぼこ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 こねぎ にんじん たまねぎ ごぼう 大 根 干ししいたけ ねぎ	562 19.6	
24 金	牛乳 コメッコハヤシライス ひじきとツナのサラダ	豚肉 豆乳 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 ジャガイモ 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン きゅうり コーン	664 13.3	
27 月	牛乳 麦ごはん 味付けのり 大豆入り筑前煮 五色あえ ☆おはしチャレンジ③	牛乳 味付けのり 大豆 とり肉 さつま揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ ごま	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜 もやし コーン キャベツ	563 16.8	
28 火	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 海藻サラダ くだもの(小玉すいか) ☆旬の食材「すいか」	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん きゅうり キャベツ コーン すいか	592 14.2	
29 水	牛乳 黒砂糖パン 魚のさっぱりソース 磯辺ポテト ジュリエンスープ	牛乳 しいら 青のり ベーコン	黒砂糖パン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ粉 コーン	587 18.9	
30 木	牛乳 五目とりめし ししゃものカレー揚げ かぼちゃと生揚げのみそ汁	とり肉 牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 小麦粉	生姜 ごぼう 干ししいたけ にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	577 19.1	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(22回)

※たんぱく質の表記をエネルギー比率に変更しました。

★ 29日30日：6年生は移動教室のため、給食はありません。