

# 6 月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年班	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 木	牛乳 麦ごはん かみかみつくね じゃこサラダ キャベツのみそ汁 ★かみかみメニュー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	ごぼう たまねぎ 生姜 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ	650 18.2	<b>1日(木)</b> ★かみかみ献立 6月4日の虫歯予防デー にちなんで、かみこたえ のある献立を出します。 しっかりかんで食べま しょう。
2 金	牛乳 焼肉ガーリックライス マカロニスープ くだもの(メロン)	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 コーン キャベツ メロン	569 17.2	
5 月	牛乳 山菜おこわ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 りんごゼリー	豚肉 刻み昆布 牛乳 高野豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ ぜんまい わらび たまねぎ さやいんげん りんごジュース	599 15.0	
6 火	牛乳 バビピン(ビピンパ) 春雨スープ ★おはなし給食「へんしんレストラン」	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	583 15.2	<b>7日(水)</b> ★ねり丸キャベツ給食 練馬区の小中学校で一斉 に、ねり丸キャベツを使 用した給食を出します。
7 水	牛乳 コーンピラフ ねり丸キャベツのスープ煮 キャパーキ ★ねり丸キャベツ給食	とり肉 牛乳 ウィナー 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉 きび砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん にんにく キャベツ グレープフルーツジュース	654 13.5	
8 木	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 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	550 20.6	
9 金	牛乳 梅ちりご飯 いわしの蒲焼き 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	梅干し 生姜 小松菜 もやし にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	571 17.4	
13 火	牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め丼 海藻サラダ あじさいゼリー	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	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 ぶどうジュース	588 13.9	<b>*おはしチャレンジ ウィーク!!</b>
14 水	牛乳 練馬スパゲティ ポテト入りフレンチサラダ フルーツヨーグルト	まぐろのり 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米油	大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん みかん缶 パイン缶 桃缶 りんご缶	597 15.5	
15 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 白すりごま 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	597 14.9	
16 金	牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌かけ 野菜の土佐あえ けんちん汁	牛乳 さば みそ かつお節 とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根	581 19.2	
19 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 豚汁 ★おはしチャレンジ①	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく ねぎ 生姜 切干大根 干しいたけ にんじん 大根 ごぼう	570 21.0	<b>23日(金)</b> ～日本の郷土料理～ 「沖縄県」 6月23日は沖縄戦の戦没 者を追悼する慰霊(いれ い)の日です。この日に ちなんで沖縄料理を出し ます。
20 火	牛乳 ごぼう入りドライカレー ひじきとツナのサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ビーマン にんじん レーズン きゅうり コーン	630 14.9	
21 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 じゃが芋 片栗粉 バター 油	干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 しめじ ねぎ さくらんぼ	563 15.7	
22 木	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 じゃが芋 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	565 16.8	
23 金	牛乳 クファージュシー もずくと卵のおつゆ サーターアンダギー ★郷土料理「沖縄県」	ひじき かまぼこ 豚肉 牛乳 もずく 卵	米 麦 ラード 砂糖 小麦粉 米油 黒砂糖	にんじん 干しいたけ こねぎ えのきたけ 小松菜	575 14.5	
26 月	牛乳 チンジャオロースー丼 スーミータン くだもの(小玉すいか) ★世界の味めぐり「中国」	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 すいか	583 17.9	
27 火	牛乳 ホットチーズドック ジャーマンポテト 野菜スープ	ウィナー チーズ 牛乳 ベーコン とり肉	コッペパン バター 砂糖 米油 じゃが芋	トマトピューレ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン	590 15.5	
28 水	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 干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ ねぎ	569 17.7	
29 木	牛乳 ジャンバラヤ チキンと豆のクリーム煮 くだもの(りんご) ★世界の味めぐり「アメリカ」	豚ひき肉 ウィナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 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 ビーマン しめじ グリーンピース りんご	593 15.2	
30 金	牛乳 たくあんごはん さばの照り焼き 芋団子汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば 豚肉	米 麦 米油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	たくあん にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	601 19.4	

\* 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。(21回)

☆ 12日(月)：開校記念日のためお休みです。