

6 月献立表

令和6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 (g) *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)		
3 月	カラフルピラフ 牛乳 「じゃーむず」のコロッケ パーコンと野菜のスープ ☆おはなし給食「じゃがいもポテトくん」	とり肉 牛乳 まぐろ缶 豆乳 パーコン 豚肉	米 麦 米油 ジャが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ビーマン キャベツ 小松菜	689 13.5	3日(月) ☆おはなし給食 図書室の絵本、「じゃがいもポテトくん」より、「じゃーむずのコロッケ」を作ります。
4 火	ゆかりごはん 牛乳 あじフライ 五目きんぴら キャベツのみそ汁 ☆かみかみ献立	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	ごぼう れんこん にんじん キャベツ たまねぎ	654 17.7	
5 水	黒砂糖パン 牛乳 ねり丸キャベツたっぷりミートローフ パミセリスープ ☆ねり丸キャベツの一齐給食	牛乳 豚ひき肉 卵 パーコン 豚肉	黒砂糖パン パン粉 米油 パミセリ	キャベツ にんじん コーン グリンピース にんにく 生姜 たまねぎ 小松菜 パセリ	588 19.7	
6 木	焼肉ガーリックライス 牛乳 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	
7 金	親子丼 牛乳 豆腐団子汁 あじさいゼリー	とり肉 卵 牛乳 豆腐 寒天	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 白玉粉 カルピス	たまねぎ 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ぶどうジュース	639 15.6	4日(火) ☆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。
10 月	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 梅じゃこサラダ ずまし汁 ☆入梅献立	牛乳 いわし ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 米油	生姜 もやし にんじん きゅうり ねり梅 干しいたけ だけのこ えのきたけ ねぎ	590 17.5	
11 火	スパイシーライス 牛乳 チキンと豆のクリーム煮 くだもの(りんご)	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 ジャが芋 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ コーン ビーマン にんじん しめじ グリンピース りんご	574 13.9	
13 木	五目とりめし 牛乳 ししゃものみりん焼き 豆腐とわかめのみそ汁 つぶつぶみかんゼリー	とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐 みそわかめ アガー	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ オレンジジュース みかん缶	557 16.9	10日(月) ☆入梅献立 6月10日の「入梅」にちなんで、梅といわしを使った献立です。「入梅いわし」といわれるように、いわしのおいしい季節です。
14 金	練馬スパゲティ 牛乳 小松菜とコーンのサラダ 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 米油	大根 小松菜 にんじん もやし コーン みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	581 16.2	
17 月	たくあんごはん 牛乳 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	598 19.1	20日(木) ～世界の味めぐり～ 「中国」 「チンジャオロースー」とはビーマンと細切りにした肉などをいためた料理です。肉は、豚肉や牛肉を使用します。
18 火	セルフフィッシュサンド 牛乳 ゆでキャベツ リボンマカロニのトマトスープ	ホキ 牛乳 パーコン 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	548 20.7	
19 水	新ごぼう入りドライカレー 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ ☆旬の食材「新ごぼう」	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 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 キャベツ きゅうり コーン	624 14.3	
20 木	チンジャオロースー丼 牛乳 中華スープ くだもの(冷凍みかん) ☆世界の料理「中国」	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 春雨	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ ビーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 みかん	573 16.1	21日(金) ～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。
21 金	シシジューシー 牛乳 イブムドゥチ(沖縄風豚汁) サーターアングギー ☆郷土料理「沖縄県」	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 厚揚げ みそ 豆乳	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 黒砂糖	生姜 こねぎ にんじん 大根 干しいたけ 小松菜	654 14.6	
24 月	わかめごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 いわしすり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 麦 片栗粉 砂糖 米油	生姜 たまねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん キャベツ	604 17.8	おはしチャレンジウィーク!! (24日、25日、28日) おはしを「正しく持つ」こと、「正しく使う」ことの両方を意識して食べる献立になっています。チャレンジカードを見ながら、おはしの持ち方に気をつけて食べましょう。
25 火	五目うどん 牛乳 もちもちのりポテト くだもの(さくらんぼ)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 青のり	米油 うどん ジャが芋 片栗粉 バター	干しいたけ だけのこ にんじん 白菜 しめじ ねぎ さくらんぼ	563 15.7	
26 水	カレーピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 豆乳コーンスープ	とり肉 牛乳 パーコン 鶏ひき肉 卵 豆乳	米 麦 米油 ジャが芋 小麦粉 豆乳/バター	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ粉 コーン	665 17.0	
27 木	なすと厚揚げのみそ炒め丼 牛乳 海藻サラダ	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	566 14.5	
28 金	麦ごはん 牛乳 味付けのり 大豆入り筑前煮 和風サラダ	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 ジャが芋 白すりごま	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	582 16.2	

※ 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。(19回)

※ 6月12日(水)は開校記念日のためお休みです。

☆ 6年生:10～13日は移動教室・振休のため給食がありません。27日はこころの劇場観劇のため給食がありません。