



15' 6月のこんだて



練馬区立
中村小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
2 火	○	わふうあんかけどん キャベツのこうみあえ キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 でん粉	人参 しいたけ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 生姜 みかんジュース	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.8 g
3 水	○	むぎごはん すぶた くきわかめのナムル	牛乳 豚肉 茎わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま じゃがいも	人参 ビーマン 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 しいたけ コーン たけのこ きゅうり もやし	エネルギー 677 kcal たんぱく質 22.3 g
4 木	○	チーズとハムのトースト カレースープ カミカミサラダ	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ うずらの卵 いか ベーコン	パン じゃがいも マカロニ マーガリン ごま油 砂糖	人参 パセリ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 33.0 g
5 金	○	きびごはん おひたし いわしのうめに いものこじる	牛乳 いわし かつお節 豚肉 油揚げ みそ	米 きび 砂糖 じゃがいも 米油	人参 ほうれん草 梅干し 生姜 白菜 もやし 大根 しめじ ねぎ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.4 g
8 月	○	わかめごはん じゃーじゃんどうふ だいこんのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 きび 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	人参 生姜 しいたけ 大根 たけのこ キャベツ ねぎ にんにく きゅうり	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.0 g
9 火	○	チャーハン トマト むしぎょうざ こまつなスープ	牛乳 豚肉 なたと 卵 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ぎょうざの皮 小 麦粉 ごま油 米油	人参 じゃ 小松菜 トマト 生姜 ねぎ グリンピース しいたけ にんにく キャベツ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.8 g
10 水	○	アスパラドリア ビーンズスープ くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 生クリーム 粉チーズ	米 麦 小麦粉 パン粉 マカロニ バター 米油	人参 グリーンアスパラガス パセリ 玉ねぎ くだもの マッシュルーム キャベツ	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.5 g
11 木	○	うめちりめんごはん いかのみそやき にくじゃが キャベツのあますづけ	牛乳 いか みそ 豚肉 わかめ しらす干し	米 じゃがいも 砂糖 ごま 米油	人参 さやいんげん 梅干し しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.3 g
12 金	○	チャンポンめん しらたまボンチ	牛乳 豚肉 いか たこ かまぼこ なたと 豆腐	中華めん くす粉 でん粉 砂糖 白玉粉 米油 ごま油	人参 生姜 しいたけ たけのこ キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ みかん パイン 紅生姜	エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.5 g
15 月	○	ごまとあおだいずのごはん おかかあえ さかなのみそマヨネーズやき すましじる	牛乳 青大豆 鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 ほうれん草 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ マッシュルーム	エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.2 g
16 火	○	はいがごはん みそしる まさごあげ からしあえ	牛乳 豆腐 たら えび 卵 とびうお みそ わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 米油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.1 g
17 水	○	チキンライス かぶのスープ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 じゃが芋 砂糖 バター 米油	人参 かぶ かぶの葉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ぶどうジュース	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.4 g
18 木	○	こんぶごはん けんちんしる わかさぎのたつたあげ トマト	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 昆布 わかさぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油	人参 トマト ごぼう 生姜 大根 ねぎ	エネルギー 703 kcal たんぱく質 27.6 g
19 金	○	ねりまスパゲティー コーンサラダ かぼちゃだんご	牛乳 ツチ のり	スパゲティー 砂糖 白玉粉 でん粉 黒砂糖 オリーブ油 米油	人参 かぼちゃ 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.5 g
22 月	○	さんしょくごはん おことじる かふうきゅうり	牛乳 豚肉 卵 うずら豆 みそ	米 麦 砂糖 米油 ごま油	人参 ほうれん草 生姜 きゅうり ごぼう 大根 れんこん	エネルギー 683 kcal たんぱく質 30.2 g
23 火	○	はいがごはん キンピラごぼう ヘルシーハンバーグ えのきのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 砂糖 でん粉 米油	人参 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 玉ねぎ さやいんげん	エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.4 g
24 水	○	まめいりキーマーカレー くだもの キャベツとじゃがいものスープ	牛乳 鶏肉 いんげん豆	米 小麦粉 じゃがいも バター 米油	人参 ビーマン トマトピューレ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 干しぶどう くだもの	エネルギー 743 kcal たんぱく質 24.7 g
25 木	○	ツナトースト グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ツチ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも 米油 マヨネーズ ごま油	人参 パセリ トマト コーン グリーンアスパラガス 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー きゅうり	エネルギー 694 kcal たんぱく質 27.4 g
26 金	○	きびごはん きのことやさいのおろしあえ かつおのあげに みそしる トマト	牛乳 かつお かつお節 みそ わかめ	米 きび でん粉 砂糖 じゃがいも 米油	人参 ねぎ 小松菜 トマト 生姜 白菜 えのきたけ しめじ 大根 玉ねぎ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.0 g
29 月	○	さんさいおこわ きゅうりのかおりづけ つくねむし よしのしる	牛乳 鶏肉 卵 みそ うずらの卵 油揚げ はんぺん	米 もち米 砂糖 パン粉 でん粉 こんにゃく うどん 米油 ごま油	人参 たけのこ わらび ねぎ ぜんまい しいたけ 生姜 グリーンピース きゅうり	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.5 g
30 火	○	まるパン とりにくのてりやき レタススープ じゃがいもとベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	パン じゃがいも でん粉 米油	人参 青梗菜 生姜 セロリー 玉ねぎ レタス	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.3 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー たんぱく質		脂質	カルシウム	鉄分	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g				A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
中村小6月平均	665	27.0	19.8	340	2.5	216	0.34	0.52	19	5.0	3.3
学校給食摂取基準	640	24.0	17.7~21.3	350	3	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

