



6月のこんだて表

平成28年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
1	水	○	山菜おこわ つくね蒸し けんちん汁	牛乳 卵 鶏肉 うずらの卵 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 パン粉 じゃがいも こんにやく ごま油 菜種油 米油	人参 たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ ねぎ グリーンピース しいたけ 生姜 ごぼう 大根	エネルギー 708 kcal たんぱく質 32.6 g
2	木	○	豆入りキーマカレー フレンチサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 いんげん豆 粉寒天	米 砂糖 小麦粉 バター 菜種油 米油	人参 ビーマン 玉ねぎ きゅうり トマト キャベツ 白菜 マッシュルーム 生姜 にんにく 干しぶどう ぶどうジュース	エネルギー 729 kcal たんぱく質 21.9 g
3	金	○	山吹ごはん 五目煮びたし 焼きししゃも 若竹汁	牛乳 豆腐 凍り豆腐 ししゃも わかめ 油揚げ	米 あわ 砂糖 ごま こんにやく	人参 小松菜 グリーンピース しいたけ 白菜 たけのこ ねぎ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 30.1 g
6	月	○	胚芽ごはん 切干大根のナムル 四川豆腐	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 でん粉 ぐず粉 ごま ごま油 菜種油 米油	人参 赤唐辛子 チンゲン菜 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ 切干大根 きゅうり もやし ねぎ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.1 g
7	火	○	チーズとハムのトースト カレースープ フルーツサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ベーコン	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ マーガリン 菜種油 米油	人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しぶどう みかん・パイナップル(缶)	エネルギー 684 kcal たんぱく質 31.5 g
8	水	○	回鍋肉丼 中華スープ 果物	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 ビーマン 玉ねぎ しいたけ 生姜 にんにく ねぎ たけのこ キャベツ 果物	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.4 g
9	木	○	麦ごはん かつおでんぶ ひじき入り玉子焼き カミカミサラダ 豆腐ときのこのスープ	牛乳 卵 かつお節 豚肉 鶏肉 いか 豆腐 ひじき	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油 菜種油 米油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ 大根 コーン えのきたけ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 33.0 g
10	金	○	梅ちりめんごはん 肉じゃが いかのみそ焼き キャベツの甘酢づけ	牛乳 豚肉 わかめ いか しらす干し みそ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま 菜種油 米油	人参 さやいんげん 梅干 しいたけ 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし	エネルギー 662 kcal たんぱく質 28.3 g
13	月	○	揚げパン コーンサラダ ワンタンスープ トマト	牛乳 豚肉 きな粉	パン 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 菜種油 米油	人参 トマト 玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく しいたけ もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.2 g
14	火	○	胚芽ごはん 磯香あえ まさご焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 卵 のり えび とびうお たら 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	人参 ほうれん草 生姜 ごぼう 玉ねぎ もやし	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27.7 g
15	水	○	チャンポンめん フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか たこ かまぼこ なると 寒天缶	中華めん 砂糖 でん粉 ぐず粉 ごま油 菜種油 米油	人参 もやし しいたけ たけのこ キャベツ 生姜 玉ねぎ きくらげ みかん・パイナップル・黄桃(缶)	エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.6 g
16	木	○	チキンライス アーモンドサラダ かぶのスープ 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 砂糖 じゃがいも バター アーモンド 菜種油 米油	人参 かぶの葉 かぶ 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 白菜 にんにく きゅうり キャベツ 果物	エネルギー 696 kcal たんぱく質 22.9 g
17	金	○	きびごはん おひたし いわしの梅煮 おこと汁	牛乳 豚肉 いわし かつお節 うずら豆 みそ	米 きび 砂糖 こんにやく 菜種油 米油	人参 ほうれん草 梅干 生姜 もやし 白菜 ごぼう 大根 れんこん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.9 g
20	月	○	サフランライス ビーンズスープ タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 いんげん豆 ヨーグルト	米 麦 砂糖 マカロニ バター ごま油 菜種油 米油	人参 ビーマン 赤ビーマン トマト パセリ 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 701 kcal たんぱく質 25.2 g
21	火	○	麦ごはん 沢庵とベーコンの炒め物 鯖のみそ煮 野菜のごま酢あえ そうめんすまし汁	牛乳 鯖 ベーコン 豆腐 わかめ みそ	米 麦 砂糖 そうめん ごま 菜種油 米油	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ もやし パセリ 大根(沢庵漬け) ねぎ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 26.6 g
22	水	○	なすとトマトソースのスパゲティ わかめのかわりあえ 果物	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 菜種油 米油	人参 トマト 赤唐辛子 玉ねぎ にんにく なす もやし きゅうり 果物	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.7 g
23	木	○	チャーハン トマト 蒸しギョウザ 小松菜スープ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 なると 豆腐	米 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 ごま油	人参 トマト 小松菜 たら キャベツ 生姜 にんにく ねぎ しいたけ グリンピース	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.6 g
24	金	○	芽かぶごはん もやしと青菜のお浸し きすの磯辺揚げ すまし汁	牛乳 卵 鶏肉 きす 油揚げ 豆腐 めかぶ のり わかめ	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにやく ごま 菜種油 米油	人参 小松菜 生姜 もやし ねぎ しいたけ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 29.3 g
27	月	○	三色ごはん わかめスープ すいか	牛乳 卵 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 菜種油 米油	人参 ほうれん草 生姜 ねぎ すいか	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.4 g
28	火	○	ガーリックトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	食パン 砂糖 じゃがいも マーガリン ごま油 菜種油 米油	人参 パセリ にんにく グリーンアスパラガス トマト 玉ねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり コーン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.7 g
29	水	○	昆布ごはん 大根サラダ かきたまスープ	牛乳 卵 鶏肉 かつお節 豆腐 昆布 油揚げ	米 もち米 砂糖 こんにやく でん粉 ぐず粉 ごま油 菜種油 米油	人参 ほうれん草 きゅうり ごぼう コーン 大根 もやし	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.7 g
30	木	○	きびごはん ごまあえ かつおのコロコロ揚げ 湯葉入りすまし汁 白玉羹	牛乳 かつお 湯葉 みそ わかめ 粉寒天 小豆	米 きび 砂糖 でん粉 あられ麩 白玉団子 ごま 菜種油 米油	人参 小松菜 ねぎ 生姜 もやし	エネルギー 666 kcal たんぱく質 26.8 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	g	mg	mg	A ^{レチノール当量} μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 6月平均	653	27.2	19.2	349	2.6	280	0.44	0.58	33	5.1	3.3
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

