



# 6月のこんだて表

平成29年度 練馬区立中村小学校



| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名  | 赤の仲間<br>血や肉になる                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | 栄養価   |          |
|----|----|----|--|--|--|--|-------|----------|
|    |    |    |  |  |  |  | エネルギー | たんぱく質    |
| 1  | 木  | ○  | アスパラガスとえびのピラフ<br>野菜のスープ煮 果物                    | 牛乳 えび 豚肉 ベーコン                          | 米 麦 じゃがいも<br>バター 菜種油 米油                              | 人参 玉ねぎ グリーンアスパラガス<br>きやいんげん にんにく 生姜<br>マッシュルーム たけのこ 果物   | エネルギー | 627 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 26.8 g   |
| 2  | 金  | ○  | 炒り豆腐丼<br>キャベツの甘酢づけ                             | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐                            | 米 麦 砂糖 でん粉<br>菜種油 米油                                 | 人参 しいたけ たけのこ ねぎ<br>グリーンピース キャベツ もやし                      | エネルギー | 626 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 24.9 g   |
| 5  | 月  | ○  | 豆と桜えびのごはん はりはりづけ<br>いかのみそ焼き たら玉スープ             | 牛乳 卵 桜えび いか<br>みそ こんぶ                  | 米 麦 砂糖 じゃがいも<br>ごま ごま油                               | 人参 たら グリンピース<br>ねぎ 切干大根 唐辛子                              | エネルギー | 611 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 27.7 g   |
| 6  | 火  | ○  | 麦ごはん もやしのごま酢<br>四川豆腐 果物                        | 牛乳 豚肉 豆腐                               | 米 麦 砂糖 でん粉 ぐず粉<br>ごま ごま油 菜種油 米油                      | 人参 玉ねぎ たけのこ<br>チンゲン菜 にんにく 生姜<br>しいたけ もやし 果物              | エネルギー | 618 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 24.6 g   |
| 7  | 水  | ○  | あさりごはん おひたし<br>ししゃものみりん焼き なすのみそ汁               | 牛乳 あさり ししゃも<br>かつお節 油揚げ みそ             | 米 もち米 じゃがいも  | 人参 玉ねぎ ほうれん草 なす<br>みつば 生姜 白菜 もやし                         | エネルギー | 584 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 25.1 g   |
| 8  | 木  | ○  | チキンライス<br>コーンポテトスープ<br>あじさいゼリー                 | 牛乳 卵 鶏肉 寒天                             | 米 砂糖 じゃがいも ぐず粉<br>バター 菜種油 米油                         | 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト<br>マッシュルーム コーン<br>グリーンピース ぶどうジュース       | エネルギー | 657 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 22.8 g   |
| 9  | 金  | ○  | 丸パン<br>ヘルシーハンバーグきのこソース<br>粉ふきいも 小松菜スープ         | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐                          | 丸パン パン粉 砂糖<br>じゃがいも でん粉<br>菜種油 米油                    | 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ<br>パセリ 生姜 しめじ えのきたけ                      | エネルギー | 590 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 29.8 g   |
| 12 | 月  | ○  | 梅若ごはん 春キャベツのおかかあえ<br>さばのみそ煮 そうめんすまし汁           | 牛乳 さば 豆腐<br>かつお節 わかめ みそ                | 米 もちこめ 砂糖<br>そうめん ごま<br>菜種油 米油                       | 人参 ほうれん草 梅干し<br>キャベツ 生姜 ねぎ もやし                           | エネルギー | 607 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 24.9 g   |
| 13 | 火  | ○  | 菜めし<br>きすのつぶら(おろしソース添え)<br>真だくさんみそ汁 トマト        | 牛乳 卵 豚肉 豆腐<br>みそ ちりめんじゃこ きす            | 米 麦 小麦粉 砂糖<br>じゃがいも 菜種油 米油                           | 人参 小松菜 ごぼう ねぎ<br>大根 大根葉 白菜<br>生姜 トマト                     | エネルギー | 659 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 30.2 g   |
| 14 | 水  | ○  | 炒めジャージャーめん<br>杏仁豆腐                             | 牛乳 豚肉 みそ 寒天                            | 中華めん 砂糖 でん粉<br>ごま油 菜種油 米油                            | 人参 玉ねぎ きゅうり もやし<br>にんにく 生姜 しいたけ たけのこ<br>ねぎ パイン・黄桃・みかん(缶) | エネルギー | 694 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 25.7 g   |
| 15 | 木  | ○  | サフランライス ビーンズスープ<br>タンドリーチキン フレンチサラダ            | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>大豆 ヨーグルト                   | 米 麦 サフラン 砂糖<br>バター カレー粉 マカロニ<br>菜種油 米油               | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり 白菜 にんにく 生姜<br>パセリ トマト ビーマン           | エネルギー | 666 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 24.9 g   |
| 16 | 金  | ○  | きびごはん 磯香あえ<br>まさご焼き 大根のみそ汁                     | 牛乳 卵 えび たら<br>とびうお 豆腐 のり<br>わかめ 油揚げ みそ | 米 きび 砂糖 パン粉  | 人参 玉ねぎ ほうれん草<br>ごぼう もやし 生姜<br>大根 大根の葉                    | エネルギー | 589 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 28.4 g   |
| 19 | 月  | ○  | ブレントースト 手作り人参ジャム<br>大豆シチュー<br>オニオンドレッシングサラダ    | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>大豆 チーズ 生クリーム             | 食パン 小麦粉 砂糖<br>じゃがいも バター<br>マスタード(粉からし)<br>ごま油 菜種油 米油 | 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ<br>きゅうり セロリー もやし<br>にんにく りんご レモン         | エネルギー | 676 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 23.0 g   |
| 20 | 火  | ○  | 中華丼 大根の中華あえ くだもの果物                             | 牛乳 豚肉 かまぼこ                             | 米 砂糖 でん粉 ぐず粉<br>ごま ごま油 菜種油 米油                        | 人参 玉ねぎ たけのこ<br>ビーマン きゅうり 白菜<br>もやし にんにく 大根 果物            | エネルギー | 665 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 23.4 g   |
| 21 | 水  | ○  | 練馬スパゲティー<br>かぼちゃのサクサクパイ<br>きゅうりともやしのごま酢        | 牛乳 ツナ のり                               | スパゲティー 小麦粉 砂糖<br>ぎょうざの皮 オリーブ油<br>ごま油 菜種油 米油          | 人参 大根 かぼちゃ<br>きゅうり もやし                                   | エネルギー | 643 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 25.5 g   |
| 22 | 木  | ○  | きびごはん おひたし<br>いわしの梅煮 吉野汁                       | 牛乳 鶏肉 いわし<br>かつお節 はんぺん 油揚げ             | 米 きび 砂糖 でん粉<br>うどん こんにやく                             | 人参 ほうれん草 梅干し<br>白菜 もやし 生姜 ねぎ                             | エネルギー | 592 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 23.6 g   |
| 23 | 金  | ○  | チキンと豆のカレー<br>わかめのかわりあえ すいか                     | 牛乳 鶏肉<br>いんげん豆 わかめ                     | 米 麦 小麦粉 砂糖<br>じゃがいも バター カレー粉<br>菜種油 米油               | 人参 玉ねぎ きゅうり<br>もやし にんにく すいか                              | エネルギー | 726 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 21.5 g   |
| 26 | 月  | ○  | 三色ごはん 大根サラダ<br>わかめスープ 果物                       | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉<br>かつお節 わかめ                 | 米 麦 砂糖 じゃがいも<br>ごま油 菜種油 米油                           | 人参 ほうれん草<br>きゅうり 大根 ねぎ 生姜<br>もやし コーン 果物                  | エネルギー | 707 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 27.7 g   |
| 27 | 火  | ○  | 山吹ごはん 即席づけ<br>魚の辛味焼き いなか汁                      | 牛乳 さわら 油揚げ みそ                          | 米 あわ じゃがいも<br>ごま ごま油                                 | 人参 小松菜 グリンピース 大根<br>きゅうり パセリ もやし ごぼう<br>キャベツ にんにく 生姜 ねぎ  | エネルギー | 654 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 26.2 g   |
| 28 | 水  | ○  | チャーハン 春雨スープ<br>しいたけシュウマイ トマト                   | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉<br>豆腐 なたと                   | 米 砂糖 でん粉 春雨<br>マスタード(粉からし)<br>しゅうまいの皮 ごま油            | 人参 玉ねぎ グリンピース<br>小松菜 キャベツ しいたけ<br>トマト 生姜 ねぎ              | エネルギー | 690 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 29.1 g   |
| 29 | 木  | ○  | 黒砂糖パン<br>魚のみそマヨネーズ焼き<br>もやしのごま酢<br>豆入りイタリアンスープ | 牛乳 卵 鶏肉 鮭<br>チーズ みそ<br>ベーコン いんげん豆      | 黒砂糖パン 砂糖 パン粉<br>マヨネーズ ごま<br>菜種油 米油                   | 人参 玉ねぎ ほうれん草<br>えのきたけ もやし コーン                            | エネルギー | 601 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 34.5 g   |
| 30 | 金  | ○  | きびごはん えのきのみそ汁<br>かつおのコロコロ揚げ<br>野菜のからしあえ 白玉羹    | 牛乳 かつお<br>わかめ 油揚げ みそ<br>小豆 寒天          | 米 きび 砂糖 でん粉<br>マスタード(粉からし)<br>白玉団子 菜種油 米油            | 人参 小松菜 キャベツ<br>えのきたけ もやし 生姜                              | エネルギー | 687 kcal |
|    |    |    |  |  |  |  | たんぱく質 | 28.4 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 <sup>レチノール当量</sup> | B1mg | B2 mg | C mg | g    | g   |
| 中村小 6月平均 | 644   | 26.3  | 18.9      | 343   | 2.8 | 232                  | 0.32 | 0.52  | 20   | 4.8  | 3.1 |
| 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 |

