



# 6月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名  | 赤の仲間            |                      | 黄の仲間              |          | 緑の仲間             |                          | 栄養価   |                                |
|----|----|----|--|-----------------|----------------------|-------------------|----------|------------------|--------------------------|---|--------------------------------|
|    |    |    |  | 血や肉を作る          | 歯や骨を作る               | 熱や力のもとになる         |          | 体の調子を整える         |                          |   |                                |
|    |    |    |  | タンパク質           | ミネラル                 | 炭水化物              | 脂質       | 緑黄色野菜            | 淡色野菜                     |   |                                |
| 1  | 金  | ○  | カツカレー じゃこサラダ<br><small>くだもの果物</small>              | 豚肉 卵            | 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ わかめ | 米 小麦粉 小麦粉 ざらめ     | パン粉 砂糖   | 油 バター 白ごま (カレー粉) | にんじん                     | にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース きゅうり 大根 コーン 果物                   | エネルギー 684 kcal<br>たんぱく質 22.4 g |
| 5  | 火  | ○  | シーフードピラフ タンドリーチキン<br>カラフルサラダ 野菜スープ                 | ベーコン えび いか 鶏肉   | 牛乳 ヨーグルト             | 米 砂糖              | じゃがいも    | 油 (カレー粉)         | にんじん 赤ピーマン 小松菜           | 玉ねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり キャベツ コーン もやし (からし) | エネルギー 632 kcal<br>たんぱく質 26.8 g |
| 6  | 水  | ○  | むぎ 小麦ごはん 小魚と大豆の揚げ煮<br>肉豆腐 大豆の甘酢漬                   | 大豆 豚肉 豆腐        | 牛乳 かたくちいわし           | 米 小麦粉 小麦粉         | でんぷん 砂糖  | 白ごま 油            | にんじん                     | 玉ねぎ 枝豆 大根   | エネルギー 637 kcal<br>たんぱく質 30.1 g |
| 7  | 木  | ○  | ガーリックトースト クリームスープ<br>カミカミサラダ <small>くだもの果物</small> | 鶏肉 いか           | 牛乳 生クリーム             | 食パン 小麦粉 砂糖        | マーガリン    | 油 バター            | パセリ にんじん                 | にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン クリームコーン 枝豆 大根 キャベツ 果物               | エネルギー 645 kcal<br>たんぱく質 19.3 g |
| 8  | 金  | ○  | ごはん 鮭のチャンチャン焼き<br>沢煮 チョコタフィー                       | 鮭 みそ 大豆         | 牛乳 昆布                | 米 しらたき 砂糖         |          | 油 バター            | にんじん 赤ピーマン 小松菜           | キャベツ 玉ねぎ もやし えのきたけ ごぼう 大根 干し椎茸                      | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 28.4 g |
| 11 | 月  | ○  | ごはん いわしの梅ソース<br>具だくさんみそ汁 あじさいゼリー                   | いわし 油揚げ みそ ゼラチン | 牛乳 昆布 粉寒天            | 米 でんぷん 砂糖         |          |                  | 小松菜 にんじん                 | 梅干し キャベツ 大根 玉ねぎ ぶどうジュース                             | エネルギー 661 kcal<br>たんぱく質 25.0 g |
| 12 | 火  | ○  | ピビンバ丼 わかめスープ                                       | 豚肉 油揚げ 豆腐       | 牛乳 わかめ               | 米 小麦粉 砂糖          | でんぷん     | 油 ごま油 白ごま        | にんじん 小松菜                 | にんにく 生姜 ぜんまい もやし たけのこ ねぎ (豆板醤)                      | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 25.5 g |
| 13 | 水  | ○  | ポテトサラダコップ<br>コールスローサラダ<br>エーピーシー ABCスープ            | 豚肉              | 牛乳 ピザチーズ             | 胚芽パン じゃがいも 砂糖     | ABCマカロニ  | マヨネーズ 油          | パセリ にんじん 小松菜             | 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン (からし)                          | エネルギー 643 kcal<br>たんぱく質 25.4 g |
| 14 | 木  | ○  | ごはん 豚肉の生姜焼き<br>豆腐だんご汁 <small>くだもの果物</small>        | 豚肉 鶏肉 豆腐        | 牛乳 昆布                | 米 砂糖 白玉粉          |          | 油                | にんじん 小松菜                 | もやし 生姜 大根 玉ねぎ 果物                                    | エネルギー 623 kcal<br>たんぱく質 28.5 g |
| 15 | 金  | ○  | たまご 卵とじうどん かきあげ<br>き 切り干しツナサラダ                     | 豚肉 かまぼこ 卵 ツナ    | 牛乳 昆布 わかめ 桜えび        | うどん さつまいも 小麦粉     | でんぷん 砂糖  | 油                | にんじん 小松菜 赤ピーマン           | 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 キャベツ (唐辛子)                            | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 25.8 g |
| 18 | 月  | ○  | むぎ 小麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>おひたし <small>くだもの果物</small> | 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ   | 牛乳                   | 米 小麦粉 小麦粉         | でんぷん 砂糖  | 油                | にんじん 小松菜                 | 生姜 玉ねぎ 枝豆 もやし 果物                                    | エネルギー 686 kcal<br>たんぱく質 26.8 g |
| 19 | 火  | ○  | ふかがわめし 深川飯 ムロアジの和風ハンバーグ<br>ゆかり大根 お麩のすまし汁           | あさり ムロアジ 卵 豆腐   | 牛乳 昆布 わかめ            | 米 小麦粉 小麦粉         | パン粉 砂糖   | でんぷん 豆麩          | 油                        | 三つ葉 にんじん 玉ねぎ 大根 さやいんげん ゆかり えのきたけ                    | エネルギー 626 kcal<br>たんぱく質 33.0 g |
| 20 | 水  | ○  | パイパン ポークシチュー<br>カントリーサラダ                           | 豚肉              | 牛乳 生クリーム             | パイパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 | ざらめ      | 油 バター            | にんじん                     | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 大根 レモン                 | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 24.5 g |
| 21 | 木  | ○  | むぎ 小麦ごはん 炒り豆腐<br>みそドレサラダ                           | 豆腐 豚肉 卵 みそ      | 牛乳                   | 米 小麦粉 小麦粉         | こんにやく 砂糖 | 油 ごま油            | にんじん 青梗菜 小松菜             | たけのこ 干し椎茸 キャベツ 大根                                   | エネルギー 671 kcal<br>たんぱく質 28.9 g |
| 22 | 金  | ○  | わかめごはん 魚の和風ステーキ<br>ごまあえ みそ汁 <small>くだもの果物</small>  | かじき みそ          | 牛乳 わかめ               | 米 砂糖              | じゃがいも    | バター 白すりごま        | 小松菜 にんじん                 | にんにく キャベツ 大根 玉ねぎ 果物                                 | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 27.5 g |
| 25 | 月  | ○  | ごはん 野菜の旨煮<br>野菜の酢みそあえ <small>くだもの果物</small>        | 鶏肉 みそ           | 牛乳                   | 米 こんにやく じゃがいも 砂糖  |          | 油                | にんじん 青梗菜 小松菜             | ごぼう キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし 果物                            | エネルギー 610 kcal<br>たんぱく質 19.8 g |
| 26 | 火  | ○  | ケチャップライス スペイン風オムレツ<br>バジドレサラダ マカロニスープ              | 鶏肉 卵            | 牛乳                   | 米 じゃがいも 砂糖        | マカロニ     | 油 バター            | トマトジュース にんじん パセリ バジル 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり コーン (からし)          | エネルギー 664 kcal<br>たんぱく質 22.2 g |
| 27 | 水  | ○  | ごはん ブルコギ<br>五目さっぱりスープ                              | 豚肉 鶏肉 豆腐        | 牛乳                   | 米 はちみつ 砂糖         | でんぷん     | 油 ごま油 白すりごま      | にんじん 赤ピーマン 青梗菜           | にんにく 生姜 玉ねぎ 黄ピーマン もやし たけのこ ねぎ (豆板醤)                 | エネルギー 623 kcal<br>たんぱく質 21.6 g |
| 28 | 木  | ○  | ごはん 鯖の文化干し<br>変わり煮びたし 野菜みそ汁                        | 鯖 油揚げ みそ        | 牛乳                   | 米 こんにやく 砂糖        |          |                  | 小松菜 にんじん                 | 干し椎茸 キャベツ 大根 玉ねぎ                                    | エネルギー 667 kcal<br>たんぱく質 27.4 g |
| 29 | 金  | ○  | ジャージャー麺 煮卵<br>わかめサラダ                               | 豚肉 鶏肉 みそ うずら卵   | 牛乳 わかめ               | 蒸し中華麺 砂糖          | でんぷん     | 油 ごま油 白すりごま      | にんじん                     | もやし きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ コーン (豆板醤)            | エネルギー 652 kcal<br>たんぱく質 27.6 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。 ※果物は、ジュシーフルーツ、りんご、美生柑、小玉スイカ、さくらんぼ、メロンの予定です。

|          | 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 | 639   | 25.8  | 20.7      | 353   | 2.6 | 248            | 0.44 | 0.55  | 33   | 4.7  | 2.5 |
| 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 |

