



6月の献立表

2019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		
4	火	○	たこのパプリカライス マカロニグラタン カラフルサラダ	たこ えび	牛乳 チーズ	米 小麦粉 マカロニ パン粉 砂糖	油 バター	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質	613 kcal 12.2 g
5	水	○	ごはん 小魚と大豆の揚げ煮 肉豆腐 ゆかり大根 果物	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 かたくちいわし	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく 焼き麩	油 白ごま	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質	680 kcal 17.9 g
6	木	○	バジルトースト ポークビーンズ カミカミサラダ	豚肉 大豆 さきいか	牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 バター	人参 トマトピューレ パセリ	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質	628 kcal 14.8 g
7	金	○	ごはん 魚のごまみそ焼き すまし汁 チョコタフィー	鯖 鶏肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも	白ごま (ココアパウダー)	人参 ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム ねぎ	エネルギー たんぱく質	685 kcal 17.9 g
10	月	○	ごはん のり佃煮 鶏肉の梅みそ焼き のっぺい汁 あじさいゼリー	鶏肉 豚肉 みそ ゼラチン	牛乳 のり 寒天	米 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ でんぷん	油	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 梅干し ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質	602 kcal 15.7 g
11	火	○	ごはん 肉じゃが みそドレサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 大根	エネルギー たんぱく質	656 kcal 12.9 g
12	水	○	丸パン コーンシチュー ゴマドレサラダ 果物	豚肉	牛乳 生クリーム	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター 白すりごま	人参 パセリ	玉ねぎ コーン 大根 きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質	666 kcal 12.4 g
13	木	○	ごはん 鯖の文化干し 大根の甘酢漬 みそ汁	鯖 みそ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも		人参 小松菜	大根 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	669 kcal 13.9 g
14	金	○	ドライカレー カントリーサラダ	豚肉	牛乳	米 砂糖 小麦粉	油 バター	人参 ピーマン トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ レーズン キャベツ 大根 レモン	エネルギー たんぱく質	665 kcal 12.8 g
17	月	○	ケチャップライス スペイン風オムレツ バジルドレサラダ 野菜スープ	鶏肉 卵	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	油 バター	人参 トマトピューレ パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質	630 kcal 12.3 g
18	火	○	深川飯 メダイの和風ハンバーグ 和風サラダ 野菜みそ汁	あさり メダイ 卵 みそ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 パン粉 でんぷん	油 白ごま	人参 みつば さやいんげん 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質	641 kcal 17.5 g
19	水	○	ごはん ホイコーロー サンラータン	豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	米 でんぷん	油 ごま油	人参 ピーマン 青梗菜	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質	673 kcal 14.7 g
20	木	○	鶏めし がね風宮崎県 磯香あえ お麩のすまし汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 のり わかめ	米 砂糖 小麦粉 さつまいも 焼き麩	油	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう 干し椎茸 キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質	699 kcal 14.3 g
21	金	○	黒砂糖パン 魚のレモン焼き コールスローサラダ レンズ豆のスープ	鯖 豚肉 レンズ豆	牛乳	黒砂糖パン 砂糖	油	人参 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム 枝豆 レモン キャベツ	エネルギー たんぱく質	607 kcal 21.7 g
24	月	○	ジャージャー麺 煮卵 わかめサラダ	豚肉 鶏肉 みそ うずら卵	牛乳 わかめ	中華めん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま 白すりごま	人参	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ コーン	エネルギー たんぱく質	660 kcal 16.5 g
25	火	○	ごはん 魚のしょうゆバター焼き 野菜の酢みそあえ えのきのすまし汁 果物	さわら みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖	油 バター	人参 小松菜	にんにく キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質	602 kcal 16.6 g
26	水	○	麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め おひたし	豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 枝豆 もやし	エネルギー たんぱく質	640 kcal 16.2 g
27	木	○	コーンマヨネーズトースト ツナサラダ ミネストローネスープ	ハム ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ ごま油	人参 パセリ トマト缶 トマトピューレ ピーマン	コーン キャベツ もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	607 kcal 13.8 g
28	金	○	夕焼けごはん ししゃもの唐揚げ 梅のりあえ 具だくさんみそ汁	油揚げ みそ	牛乳 ししゃものり	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	人参 小松菜	キャベツ 練り梅 大根 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	601 kcal 16.0 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、甘夏みかん、小玉すいか、さくらんぼの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
中村小 6月平均	643	15.3	30.3	2.6	349	96	2.4	293	0.38	0.52	33	4.9
学校給食摂取基準	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

