

令和3年

6月献立表

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	火	○	チキンカレーライス カントリーサラダ	とり肉・大豆・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋 ざらめ・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり・キャベツ 大根・レモン・にんじん	646	12.4	27.7	2.2	
2	水	○	はくまい むらくもじる あじのねぎみそやき やさいのこまあえ	牛乳・あじ・みそ・とり肉・卵	米・砂糖・白すりごま・片栗粉	生姜・ねぎ・小松菜・もやし にんじん・大根・えのきたけ	594	20.1	23.8	2.3	
3	木	○	むぎごはん かじょうどうふ きりぼしいためナムル	牛乳・豚肉・みそ・厚揚げ	米・麦・米油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま	生姜・たけのこ・キャベツ にんじん・にんにく・ねぎ 切干大根・もやし・小松菜	652	16.3	33.3	2.0	
4	金	○ コトヒ	きなこあげパン にくだんごいりやさいスープ メロン	きな粉・牛乳・鶏ひき肉・豆腐	油・ミルクパン・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油	にんじん・干しいたけ・ねぎ 生姜・白菜・メロン	620	15.0	29.9	2.3	
7	月	○	むぎごはん たまねぎのみそしる ごぼういりとりつくね やさいのからしあえ	牛乳・鶏ひき肉・大豆・卵 油揚げ・みそ・わかめ	米・麦・米油・片栗粉 ごま油・砂糖・じゃが芋	ごぼう・たまねぎ・生姜 もやし・にんじん 小松菜・きゅうり	650	16.3	24.9	3.1	
8	火	○	スパゲティわふうきのソース ツナドレサラダ	ベーコン・豚肉・牛乳・まぐろ	スパゲティ・オリーブ油・米油 でん粉・砂糖	にんにく・たまねぎ・きゅうり マッシュルーム・しめじ えのきたけ・小松菜・キャベツ	647	14.7	39.1	2.7	
練馬区一斉給食											
9	水	○	ほいこうろうどん たまごのちゅうかスープ	豚肉・みそ・牛乳・とり肉 豆腐・卵	米・麦・米油・砂糖・白ごま 片栗粉・ごま油	にんじん・ねぎ・にんにく キャベツ・ピーマン チンゲンサイ・干しいたけ	661	16.7	31.6	2.3	
10	木	○	ごはん ハミセリスープ ホキのこうそうやき あおのりポテト	牛乳・ホキ・ハルメザンチーズ 青のり	米・マヨネーズ(エッグフリー) パン粉・じゃが芋・米油・ハミセリ	パセリ粉・にんじん・たまねぎ セロリー・ピーマン・コーン	651	15.1	24.6	2.5	
11	金	○	あぶたまどん くたくさんみそしる	油揚げ・竹輪・卵・牛乳・みそ	米・麦・砂糖・米油 こんにゃく・じゃが芋	干しいたけ・にんじん グリーンピース・ごぼう 大根・ねぎ・たまねぎ	641	16.2	29.2	2.6	
14	月	○	ハッシュドポーク カラフルサラダ	豚肉・レンズ豆・生クリーム・牛乳	米・麦・米油・ざらめ・バター 小麦粉・砂糖	にんにく・生姜・セロリー・きゅうり たまねぎ・人参・グリーンピース マッシュルーム・トマトピューレ キャベツ・赤ピーマン・黄ピーマン	664	13.0	29.0	1.9	
15	火	○	さつまいもごはん さばのみそに やさいわん	牛乳・さば・みそ・豆腐	米・さつまいも・黒ごま・砂糖	生姜・ねぎ・にんじん・大根 干しいたけ・小松菜・たけのこ	634	16.6	27.1	2.8	
16	水	○	とりキムチどん はくさいスープ	とり肉・みそ・牛乳・ベーコン	米・麦・米油・砂糖 白すりごま・ごま油・片栗粉	にんにく・生姜・たまねぎ・ねぎ キムチ・もやし・にら・にんじん 白菜・コーン	602	15.2	28.8	2.7	
17	木	○	むぎごはん のりのつくだに もやしのピリからいため ぶたにくのさんしゅうに	牛乳・のり・豚肉 厚揚げ・油揚げ	米・麦・砂糖・米油・じゃが芋 こんにゃく・白ごま	生姜・にんにく・干しいたけ にんじん・たまねぎ・もやし	622	15.6	27.2	2.0	
6月おたんじょうび給食											
18	金	○	ピザトースト リボンマカロニスープ あじさいゼリー	ベーコン・ハム・チーズ・牛乳 とり肉・アガー・寒天	食パン・米油・砂糖 じゃが芋・マカロニ	たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・トマト・にんじん ほうれん草・ぶどうジュース・コーン	618	16.1	36.4	3.1	
食育の日											
21	月	○	きびごはん ひきすり キャベツのあまみそがけ	牛乳・とり肉・かまぼこ 焼き豆腐・みそ	米・きび・米油・こんにゃく 砂糖・焼きふろ・ごま油	白菜・干しいたけ・ねぎ キャベツ・にんじん・小松菜	633	16.1	27.6	1.9	
22	火	○	ごもくあんかけそば フルーツのヨーグルトあえ	豚肉・うすら卵・牛乳・ヨーグルト	米油・中華めん・砂糖 片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・たけのこ・にんじん 干しいたけ・チンゲンサイ たまねぎ・白菜 みかん・パイナップル・シロップ	669	13.8	25.2	2.3	
23	水	○	むぎごはん だいこんのみそしる とうふのまさごあげ やさいのこますあえ	牛乳・鶏ひき肉・豆腐 ちりめんじゃこ・ひじき 油揚げ・みそ	米・麦・片栗粉・油 砂糖・ごま油	にんじん・ねぎ・キャベツ 小松菜・大根	636	15.8	30.0	2.7	
24	木	○	チキンライス ひよこまめのスープ	とり肉・牛乳・ひよこ豆	米・米油・バター・じゃが芋	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマトジュース・グリーンピース コーン・小松菜	606	13.7	22.6	2.7	
25	金	○	なまあげのピリからみそどん かいそうサラダ	厚揚げ・とり肉・みそ・牛乳・海藻	米・麦・砂糖・米油 ごま油・片栗粉	生姜・にんにく・干しいたけ たまねぎ・人参・たけのこ・コーン チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり	652	14.5	33.1	2.4	
28	月	○	まるパン ツナのチーズローフ キャベツとハムのスープ	牛乳・まぐろ・卵 チーズ・ローズハム	ミルクパン・パン粉・米油	たまねぎ・にんじん・セロリー コーン・キャベツ	601	18.4	38.8	3.0	
29	火	○	かみかみだいずごはん いかのサラサあげ とうふだんごじる	大豆・牛乳・いか・とり肉・豆腐	米・もち米・米油・油 片栗粉・里芋・白玉粉	にんじん・干しいたけ・生姜 大根・えのきたけ・小松菜	697	17.4	24.5	2.5	
30	水	○	むぎごはん しおにくじゃが きんぴらごぼう	牛乳・とり肉・さつまいも	米・麦・じゃが芋・こんにゃく 米油・砂糖・ごま油・白ごま	にんじん・たまねぎ さやいんげん・ごぼう	611	12.8	22.7	1.8	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	637	15.5	28.9	2.4	351	95	2.4	244	0.34	0.51	31	4.6
基準値	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	25	4.5以上

