



実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	ごはん とりにくのさんしょうみそやき こまつなのごまあえ ごもくじる	牛乳・とり肉・みそ	米・白すりごま・砂糖・片栗粉	こまつな・もやし・にんじん だいこん・しめじ・ねぎ		555	19.7	26.2	2.1	
2	木	○	みそラーメン うずらのたまごに メンマのいために	みそ・豚肉・牛乳・うずら卵	中華めん・米油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん はくさい・たまねぎ・もやし・コーン にら・しなちく		569	18.3	32.7	3.7	
3	金	○	かみかみだいずごはん <b>虫歯予防の日(4日)</b> いかのさらさあげ 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・ほししいたけ・しょうが だいこん・えのきたけ・こまつな		650	18.6	25.8	2.5	
6	月	○	こうやとうふのそぼろどん しおとんじる	鶏ひき肉・高野豆腐・牛乳 豚肉・豆腐	米・麦・米油・砂糖・じゃが芋	しょうが・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・ごぼう・だいこん・ねぎ		573	18.2	26.7	2.2	
7	火	○	ピザトースト ココロやさいときのこのスープ あじさいゼリー	ベーコン・ハム・チーズ 牛乳・とり肉・寒天	食パン・米油・砂糖	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム トマト・にんじん・ぶどう キャベツ・しめじ・コーン・こまつな		552	21.8	39.1	3.2	
8	水	○	ほいこうろうどん <b>練馬区一斉給</b> ビーフンスープ	豚肉・みそ・牛乳・とり肉	米・麦・米油・砂糖・白ごま 片栗粉・ごま油・ビーフン	にんじん・ねぎ・にんにく・キャベツ ピーマン・しょうが・たまねぎ ほししいたけ・はくさい・こまつな		617	16.5	30.8	2.8	
9	木	○	パエリア <b>スペイン</b> イタリアンサラダ ジュリエンスープ	いか・えび・あさり 牛乳・ベーコン	米・麦・米油・砂糖	にんにく・たまねぎ・あかピーマン きピーマン・トマト・マッシュルーム レモン・パセリ・キャベツ・にんじん きゅうり・こまつな・セロリ		573	16.0	35.3	2.6	
10	金	○	むぎごはん ゆかりあえ <b>入梅</b> いわしのしょうがに やさいたっぶりみそじる	牛乳・いわし・油揚げ・みそ	米・麦・砂糖	しょうが・ねぎ・もやし・きゅうり にんじん・キャベツ・たまねぎ こまつな		554	19.4	27.8	3.0	
13	月	○	きのこピラフ タラのオニオンソースかけ いんげんまめとやさいのスープ	とり肉・牛乳・たら・いんげん豆	米・麦・米油・バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ マッシュルーム・グリーンピース にんにく・キャベツ・こまつな		555	21.7	25.7	2.7	
14	火	○	うめわかごはん しんじゅだんご よしのじる	わかめ・牛乳・豚ひき肉・大豆 とり肉・油揚げ	米・片栗粉・ごま油・もち米 ごんにやく・里芋・焼きふ	うめ・しょうが・たまねぎ ほししいたけ・にんじん・だいこん ねぎ・みつば		606	16.2	26.7	2.7	
15	水	○	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳・豚ひき肉・みそ 豆みそ・豆腐	米・麦・米油・砂糖・ごま油 片栗粉・春雨	しょうが・にんじん・たけのこ ほししいたけ・にんにく・にら・ねぎ キャベツ・もやし・こまつな・コーン		599	16.8	29.7	2.8	
16	木	○	さんさいおこわ こんさいたっぶりあつやきたまご じゃがいもみそじる	とり肉・刻み昆布・牛乳・みそ 鶏ひき肉・卵・油揚げ・わかめ	米・もち米・砂糖・米油 じゃが芋	にんじん・ほししいたけ・ぜんまい わらび・ごぼう・きりほしだいこん はねぎ・たまねぎ・こまつな		600	17.0	28.7	2.6	
17	金	○	うましおやきそば ちゅうかはるまき ブラム	豚肉・塩昆布・牛乳・鶏ひき肉	米油・ごま油・中華めん 春巻きの皮・春雨 片栗粉・小麦粉・油	しょうが・ねぎ・にんじん・たけのこ もやし・キャベツ・こねぎ・にんに く・ほししいたけ・ブラム		626	16.6	35.9	3.0	
20	月	○	クファジュシー <b>食育の日(沖縄県)</b> ゴーヤチャンブル もずくスープ	豚肉・刻み昆布・牛乳 豆腐・とり肉・もずく	米・ごま油・砂糖・米油・片栗粉	しょうが・にんじん・ほししいたけ こねぎ・さやいんげん・にんにく もやし・ゴーヤ・ねぎ		601	18.8	27.7	2.5	
21	火	○	はくまい <b>中国</b> ユーリンチー チンゲンさいのちゅうかスープ	牛乳・とり肉・油揚げ	米・片栗粉・砂糖・ごま油・米油	ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・きくらげ・えのきたけ チンゲンサイ		607	17.2	33.1	1.9	
22	水	○	むぎごはん さばのみそに そくせきづけ やさいわん	牛乳・さば・みそ・豆腐	米・麦・砂糖	しょうが・ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん・たけのこ ほししいたけ・こまつな		562	19.1	29.4	2.7	
23	木	○	<b>6月おたんじょうび給食</b> やきカレーパン ひよこまめいりポトフ マスカットいりりんごゼリー	豚ひき肉・卵・牛乳・とり肉 ひよこ豆・アガー	丸パン・米油・パン粉・小麦粉 じゃが芋・砂糖	にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・キャベツ・りんご ぶどう		635	17.1	27.1	2.3	
24	金	○	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・しょうが・セロリ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリーンピース・キャベツ きゅうり・あかピーマン・きピーマン		621	13.9	28.5	1.8	
27	月	○	ざっこくごはん ぶたにくのしょうがやき つくねじる さくらんぼ	牛乳・豚肉・鶏ひき肉・みそ	米・麦・きび・あわ 黒ごま・片栗粉	しょうが・ねぎ・だいこん・にんじん たまねぎ・こまつな・さくらんぼ		623	18.5	32.1	2.0	
28	火	○	ハインハン ツナとアスパラのとうにゅうグラタ ン レタスのスープ	牛乳・まぐろ・豆乳 チーズ・ベーコン	パインパン・じゃが芋・米油 砂糖・小麦粉・パン粉	たまねぎ・アスパラガス・コーン パセリ・レタス		560	15.2	40.1	2.6	
29	水	○	ぶたキムチどん とうふとわかめのスープ	豚肉・みそ・牛乳・豆腐・わかめ	米・麦・米油・砂糖・白すりごま ごま油・片栗粉・白ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ キムチ・もやし・にら・にんじん たけのこ・えのきたけ		573	18.6	28.1	2.5	
30	木	○	むぎごはん はくさいのおひたし あじのなんばんソース とうがんのすましじる	牛乳・あじ・削り節・とり肉・豆腐	米・麦・片栗粉・油・砂糖・米油 ごま油・じゃが芋	しょうが・にんにく・ねぎ・はくさい こまつな・にんじん・とうがん		573	19.3	27.3	2.2	

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。

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	590	17.9	30.0	2.6	326	89	2.4	188	0.27	0.39	12	5.2
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

