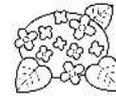




早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソボマーク

6月の献立表



平成26年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける	
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる			
2	月	きなこ揚げパン コーンポテト ベーコン入り野菜スープ	牛乳 きな粉 ベーコン	コッパパン 砂糖 じゃが芋 米油 バター	人参 小松菜 ホルモン 玉葱 もやし えのき	605 kcal 22.5 g	しょうゆ 酒 塩 白こしょう 鶏骨 かたくり粉	
3	火	キムチ丼 アスパラのさっと煮 くだもの	牛乳 豚肉 おかか	精白米 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 なら アスパラガス 白菜キムチ(ごま) ねぎ 玉葱 白菜 しょうが にんにく ｷﾊﾞｯﾂ くだもの	618 kcal 21 g	しょうゆ 塩 酒 白こしょう みりん 豆板醤 かたくり粉	
4	水	ごはん かみかみふりかけ 桜えび入り卵焼き よしの汁	牛乳 ちりめんじゃこ 桜えび 生卵 卵 鶏肉 油揚げ おかか	精白米 砂糖 里芋 ごま	ほうれん草 人参 小松菜 玉葱 えのき しめじ ねぎ	659 kcal 28.4 g	しょうゆ 酒 塩 くず粉 かつお節 みりん だしこんぶ	
5	木	赤飯 魚の柚子風味焼き きゅうりもみ お麩入りすまし汁	牛乳 ささげ 鮭 豆腐	精白米 砂糖 ごま お麩 もち米	人参 小松菜 しょうが ゆず きゅうり しめじ ねぎ	606 kcal 31.6 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かたくり粉 かつお節 だしこんぶ	
6	金	※開校記念日お祝い献立※ 開 校 記 念 日						
9	月	ごはん じゃがいものカレー煮 キャベツのごま炒め	牛乳 豚肉 揚げボール	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 玉葱 グリビース ｷﾊﾞｯﾂ もやし	630 kcal 20.9 g	塩 しょうゆ 酒 ｶｰﾎﾝ かつくり粉 鶏骨 みりん	
10	火	中華風まぜごはん ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 砂糖 ｺﾝﾁ ごま油 米油 ごま	人参 ｷﾝｸﾞｽﾞﾈ 干し椎茸 筍 グリビース もやし しょうが ほうれん草 にんにく えのき ねぎ	642 kcal 22.7 g	しょうゆ 塩 鶏骨 酒 みりん 穀物酢 白こしょう 一味唐辛子	
11	水	梅わかごはん さば文化干し おかか和え くず汁	牛乳 わかめ おかか 豆腐 さば	精白米 米油	ほうれん草 人参 小松菜 カリカリ梅 しめじ ねぎ 白菜 大根	662 kcal 27.7 g	しょうゆ 塩 かつお節 くず粉 酒 だしこんぶ かたくり粉	
12	木	ミルクパン ポークシチュー カラフルサラダ	ｼﾞｮｱ 生卵 豚肉	ミルクパン じゃが芋 砂糖 薄力粉 米油 バター	人参 赤ﾊﾞﾌﾞﾘｶ ｷﾝｸﾞｽﾞﾈ しょうが 玉葱 ｷﾗｲ きゅうり ｷﾊﾞｯﾂ ﾎﾙﾓﾝ もやし	603 kcal 17.2 g	塩 白こしょう ｺｰﾋﾞ 穀物酢 ｵｰﾙﾊﾟﾝ しょうゆ 鶏骨 ｳﾞｰﾙ ｰｽ ｷｯｯｯ 赤ｸﾞﾗ からし粉	
13	金	ごはん 生揚げのすきやき風煮 アーモンド和え	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 白滝 砂糖 米油 ごま油 アーモンド粉	人参 小松菜 ねぎ 白菜 しめじ もやし	652 kcal 25.8 g	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 だしこんぶ	
16	月	みそかつ丼 じゃがいものスープ	牛乳 豚肉 卵 米みそ 鶏肉	精白米 薄力粉 ｳﾞｰﾙ 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油 ごま	人参 ｷﾝｸﾞｽﾞﾈ 白菜 ｷﾊﾞｯﾂ ほうれん草	686 kcal 29 g	しょうゆ 酒 塩 鶏骨 白こしょう	
17	火	コーンピラフ くだもの 大豆とえびのトマト煮込み	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 エビ 米みそ	精白米 砂糖 ｳﾞｰﾙ 米油 ごま油	人参 ｵｰﾙﾓﾝ 玉葱 ﾏｯｼｭｰﾄﾞ ｷﾝｸﾞｽﾞﾈ しょうが 干し椎茸 筍 白菜 グリビース くだもの	657 kcal 26.1 g	塩 ｷｯｯｯ 豆板醤 清酒 しょうゆ 鶏骨 七味唐辛子(ごま) かたくり粉 白こしょう	
18	水	ごはん ブルコギ 華風きゅうり	牛乳 豚肉	精白米 ラー油 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 ｳﾞｰﾏﾝ なら にんにく しょうが 玉葱 黄ﾊﾞﾌﾞﾘｶ もやし ねぎ きゅうり	563 kcal 18.8 g	しょうゆ ｵｲｽﾀｰｽ 酒 塩 みりん はちみつ 豆板醤 かたくり粉	
19	木	みそラーメン メンマ炒め あじさいゼリー	牛乳 米みそ 豚肉 かまぼこ 寒天缶	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 ラード ごま 米油	人参 なら メンマ(筍) にんにく しょうが もやし 白菜 玉葱 ねぎ ぶどうジュース	653 kcal 23.5 g	塩 しょうゆ 白こしょう 清酒 鶏骨 ｱｼﾞｻｲ 粉寒天	
20	金	ゆかりごはん 魚の黄金焼き おひたし いものこ汁	牛乳 チーズ ホキ 豚肉 豆腐 米みそ おかか	精白米 砂糖 こんにゃく 里芋 ﾌﾞﾚｰｽ 米油	人参 小松菜 ほうれん草 ゆかりご飯の素 もやし ごぼう ねぎ	676 kcal 32.8 g	塩 しょうゆ 白こしょう かつお節 だしこんぶ ｶｰﾎﾝ 酒 みりん	
23	月	あぶたま丼 きゅうりの辛子あえ	牛乳 卵 油あげ かまぼこ	精白米 砂糖	人参 干し椎茸 玉葱 グリビース きゅうり	648 kcal 30.6 g	塩 清酒 しょうゆ 穀物酢 かつお節 みりん だしこんぶ かたくり粉 からし粉	
24	火	ごはん 手作りさつま揚げ 野菜ごまソース和え みそ汁	牛乳 ひじき わかめ だら(すり身) 卵 いわし(すり身) 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 こねぎ ほうれん草 しょうが 玉葱 ｵｰﾙﾓﾝ れんこん もやし ねぎ 大根	656 kcal 28.4 g	塩 清酒 かたくり粉 しょうゆ かつお節	
25	水	ごはん 家常豆腐 もやしのピリ辛和え	牛乳 桜えび 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 砂糖 ラー油 米油 ごま油 ごま	ｳﾞｰﾏﾝ 人参 しょうが ｷﾊﾞｯﾂ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	631 kcal 26.9 g	塩 清酒 豆板醤 くず粉 しょうゆ かたくり粉	
26	木	ピザトースト パセリポテト レタスのスープ	牛乳 チーズ ハム ベーコン 鶏肉	食パン じゃが芋 米油	ｳﾞｰﾏﾝ 人参 玉葱 ﾏｯｼｭｰﾄﾞ ｷﾝｸﾞｽﾞﾈ ﾌﾞﾚｰｽ ｵｰﾙﾓﾝ	656 kcal 28.7 g	塩 清酒 ｳﾞｰﾙ ｷｯｯｯ しょうゆ 鶏骨 片栗粉 白こしょう 黒こしょう	
27	金	わかめごはん 焼きししゃも 土佐きゅうり むらくも汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 卵 わかめ おかか	精白米 米油	人参 小松菜 きゅうり えのき ねぎ	620 kcal 30.5 g	清酒 鶏骨 みりん しょうゆ 片栗粉	
30	月	カレーライス 福神漬け コーンサラダ	牛乳 生卵 豚肉	精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 ｷﾝｸﾞｽﾞﾈ しょうが 玉葱 ｷﾗｲ 福神漬(ごま) ｷﾊﾞｯﾂ ｵｰﾙﾓﾝ	674 kcal 18.9 g	しょうゆ 塩 ｶｰﾎﾝ ｰｽ 白こしょう 鶏骨 ｺｰﾋﾞ 赤ｸﾞﾗ ｳﾞｰﾙ ｸﾞﾗ がﾗﾏﾀﾞ 穀物酢 からし粉	

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日あります。(6月12日は、ｼﾞｮｱです。)
給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月の平均	640	25.6	19.4(27%)	351	94	2.5	3.3	205	0.32	0.49	18	5.4	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0	18~32	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
			全体の25~30%										未滿

(児童数配布)