



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソフバマーク

6月の献立表



平成27年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			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		
1 月	サフランライス クリームソースがけ フレンチサラダ	鶏肉 むきえび たまご 牛乳 生クリーム チーズ	精白米 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 ほうれん草 にんにく しょうが 玉葱 マツタケ セリ キャベツ きゅうり こんにゃく	585 kcal 19.8 g	しょうゆ 塩 からし粉 白こしょう 鶏骨 白ワイン 酢 明い 穀物酢 豚骨
2 火	ごはん いかのチリソース アスパラの和えもの にらたまスープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 たまご おおか	精白米 砂糖 米油 こま油	アスパラ 人参 とう にんにく しょうが ねぎ キャベツ 玉葱	638 kcal 25.2 g	しょうゆ 塩 酒 鶏骨 白こしょう みりん 豆板醤 かたくり粉 くす粉 かつお粉 バター 助粉
3 水	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 米みそ パプリカ ねぎ	蒸し中華麺 砂糖 米油 こま油	人参 しょうが 玉葱 筍 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし きゅうり みかん缶 バイ缶 黄桃缶	726 kcal 27 g	しょうゆ 酒 塩 くす粉 片栗粉 豆板醤 鶏骨 マリナード 白こしょう
4 木	ごはん かみかみふりかけ 卵の千草焼き おひたし いものこ汁	牛乳 おおか 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ 豆腐 米みそ ひじき 生クリーム	精白米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油 こま	人参 ほうれん草 小松菜 玉葱 もやし ごぼう ねぎ	665 kcal 30.1 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かたくり粉 かつお節 だしこんぶ 穀物酢 からし粉
5 金	赤飯 魚の照り焼き 沢煮椀 ぎゅうりの辛子あえ	牛乳 ささげ はまち 豚肉	精白米 もち米 砂糖 米油 こま	人参 小松菜 きゅうり ごぼう 干し椎茸 ねぎ	603 kcal 29.7 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かたくり粉 かつお節 だしこんぶ 穀物酢 からし粉
8 月	新ごぼう入りドライカレー くだもの	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	精白米 薄力粉 米油 バター	人参 青ピーマン にんにく しょうが ごぼう 玉葱 干しふどう セリ くだもの	647 kcal 19.3 g	塩 しょうゆ 酒 明い 加い粉 白こしょう 鶏骨 赤ワイン ビューレ ソース かつお粉
9 火	ごはん 生揚げのすきやき風煮 野菜の甘酢漬け	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 しらたき 砂糖 米油 こま油	人参 しょうが ねぎ 白菜 しめじ 大根 きゅうり	646 kcal 26 g	しょうゆ 塩 かつお節 酒 みりん 穀物酢 だしこんぶ
10 水	フレンチトースト ポークビーンズ カラフルサラダ	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 大豆	食パン 砂糖 じゃが芋 バター 米油	人参 バトル 赤ピーマン セリ にんにく 玉葱 もやし きゅうり キャベツ こんにゃく	536 kcal 24.8 g	しょうゆ 塩 バター 助粉 穀物酢 ビューレ 白こしょう かつお粉 赤ワイン 鶏骨 オリーブオイル からし粉
11 木	ごはん 魚の梅煮 ごま和え みそ汁	牛乳 サンマ 豆腐 油揚げ 米みそ わかめ	精白米 砂糖 こま	人参 ほうれん草 しょうが 梅びしお キャベツ ねぎ 大根	648 kcal 38.5 g	塩 みりん 清酒 穀物酢 かつお節 しょうゆ だしこんぶ
12 金	ごはん 酢豚 もやしのピリ辛和え	牛乳 豚肉 桜エビ	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 こま油 こま	人参 赤ピーマン 青ピーマン セリ しょうが にんにく 筍 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり	627 kcal 22.2 g	酒 しょうゆ 鶏骨 塩 穀物酢 白こしょう 片栗粉 かつお粉 豆板醤
15 月	あぶたま丼 アーモンド和え あじさいゼリー	牛乳 油揚げ かまぼこ たまご 寒天缶	精白米 砂糖 アーモンド粉	人参 ほうれん草 干し椎茸 玉葱 グリビース もやし ぶどうゼリー	621 kcal 23.2 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ みりん 粉寒天
16 火	ジャンバラヤ チーズポテト レタスのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	精白米 じゃが芋 米油 バター	人参 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マツタケ えのき しめじ	597 kcal 22.1 g	塩 かつお粉 赤ワイン 白ワイン 清酒 しょうゆ 鶏骨 かたくり粉 白こしょう 片栗粉 加い粉 黒こしょう バター 助粉
17 水	ごはん 家常豆腐 中華風野菜	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 砂糖 米油 こま油 とうもろこし	青ピーマン 人参 しょうが キャベツ 干し椎茸 ねぎ きゅうり 大根	628 kcal 24.9 g	しょうゆ 白こしょう 酒 塩 穀物酢 くす粉 豆板醤 かたくり粉
18 木	ごはん 鯖の味噌煮 土佐きゅうり よしの汁	牛乳 まさば 米みそ 鶏肉 油揚げ おおか	精白米 砂糖 じゃが芋 米油	人参 小松菜 しょうが きゅうり しめじ ねぎ	562 kcal 21 g	白こしょう みりん 清酒 くす粉 かつお節 だしこんぶ
19 金	食パン・手作りみかんジャム ジャンボしゅうまい 白いんげん豆のトマト煮 くだもの	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン 白ワイン	食パン 砂糖 しゅうまいの皮 こま油 米油 グレープ油	人参 タバコ みかん缶 蜜柑ゼリー しょうが グリビース セリ にんにく 玉葱 バトル くだもの	713 kcal 30.3 g	塩 しょうゆ 白こしょう 酒 干し椎茸 鶏骨 明い 赤ワイン 片栗粉 かつお粉 ソース
22 月	ピピンバ 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉	精白米 砂糖 緑豆はるさめ 米油 こま油 こま とうもろこし	人参 ほうれん草 とう にんにく しょうが もやし 干し椎茸 ねぎ 白菜	653 kcal 29.7 g	塩 清酒 しょうゆ 穀物酢 みりん 鶏骨 白こしょう
23 火	えだ豆ごはん 焼きししゃも ゆかり大根 かしわ汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	精白米 もち米 こんにゃく 米油 こま	人参 小松菜 枝豆 大根 きゅうり ゆかりご飯の素 ねぎ えのき	579 kcal 29.1 g	塩 清酒 かたくり粉 しょうゆ かつお節 みりん
24 水	チリドッグ (フランクフルト・キャベツ) 野菜スープ ミニトマト	牛乳 フランクフルト ベーコン	コッパン 米油 砂糖	人参 かつお粉 ミニトマト にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし しめじ	578 kcal 22.7 g	塩 清酒 豆板醤 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 白ワイン かつお粉
25 木	中華丼 変わり杏仁豆腐	牛乳 豚肉 かまぼこ とうもろこし 生クリーム	精白米 砂糖 米油 こま油	人参 かつお粉 しょうが にんにく 干し椎茸 筍 白菜 玉葱 みかん缶 パプリカ 黄桃缶	648 kcal 23.4 g	塩 みりん オリーブオイル しょうゆ 鶏骨 紹興酒 白こしょう くす粉 粉寒天 アーモンドオイル
26 金	ごはん 白身魚の南蛮漬け 舟きゅうり みそけんちん汁	牛乳 赤身 豆腐 米みそ	精白米 砂糖 じゃが芋 米油	人参 小松菜 ねぎ しょうが きゅうり ごぼう 大根	576 kcal 23.3 g	清酒 鶏骨 片栗粉 しょうゆ 塩 白こしょう 穀物酢 かつお節 だしこんぶ
29 月	早宮カレーライス 福神漬け みそドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 米みそ 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 バター 米油 こま油	人参 にんにく しょうが 玉葱 セリ りんご 福神漬け(ごぼう) きゅうり キャベツ もやし こんにゃく	736 kcal 22.5 g	しょうゆ 塩 加い粉 ソース 白こしょう 鶏骨 明い 赤ワイン ビューレ タマリウ からし粉 穀物酢 マリナード オリーブオイル
30 火	ゆかりごはん 魚の黄金焼き 枝豆 白玉団子汁	牛乳 鮭 鶏肉 チーズ	精白米 白玉団子 マヨネーズ 米油	人参 小松菜 ゆかりご飯の素 枝豆 大根 ねぎ	712 kcal 29.3 g	しょうゆ 塩 加い粉 白こしょう 清酒 白ワイン かつお節 だしこんぶ

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1日は、ジョアです。)
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。

一人一回当たりの平均栄養摂取量(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	633	25.6	19.7(28%)	346	90	2.5	3.1	230	0.30	0.48	14	4.2	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	24.0 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)