



早寝・早起・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動のホムワーク

6月の献立表



平成28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 体の調子をとのえる		
1	水	ごはん 魚の幽庵焼き 煮浸し 田舎汁	牛乳 イナダ 豆腐 生揚げ	精白米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	人参 小松菜 ゆず果汁 もやし 大根 しめじ ねぎ	604 kcal 27.4 g	しょうゆ 塩 酒 かつお節 かつお節 みりん
2	木	ピピンパ わかめスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉 わかめ 寒天	精白米 米油 砂糖 ラー油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく しょうが もやし 玉葱 ネーデル ねぎ ぶどうジュース	655 kcal 27 g	しょうゆ 塩 酒 鶏骨 白こしょう みりん 穀物酢 粉寒天
3	金	照り焼きチキンバーガー (丸パン・照り焼きチキン・キャベツ) マカロニスープ ミントマト	牛乳 鶏肉 ベーコン	丸パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 米油	にんじん ミント しょうが キャベツ にんにく 玉葱 レタス	588 kcal 26.3 g	しょうゆ 酒 塩 片栗粉 ロリエ 鶏骨 白ワイン 白こしょう
6	月	開 校 記 念 日					
7	火	振 か え 休 日					
8	水	ガーリックトースト ボルシチ くだもの	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ	食パン じゃが芋 砂糖 マーガリン 米油	パプリカ 人参 アスパラ トマト にんにく 玉葱 玉葱 ヤバウ くだもの	592 kcal 20.8 g	しょうゆ 塩 かつお節 豚骨 ロリエ ビール 黒こしょう 赤い ソース
9	木	ごはん 家常豆腐 ジャコ入りサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	ピーマン 人参 小松菜 しょうが かつお節 干し椎茸 ねぎ もやし	644 kcal 26.2 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 穀物酢 豆板醤 くす粉
10	金	ごはん 魚の梅煮 2色和え ごまみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ おかか	精白米 砂糖 こんにゃく 米油 ごま	ほうれん草 人参 しょうが 梅ひしお もやし にんにく 大根 ねぎ	650 kcal 28.1 g	塩 しょうゆ 酒 白こしょう 穀物酢 みりん かつお節 だしこんぶ
13	月	カレーピラフ ●ベーコンキッシュ レタスのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 豚肉 生クリーム チーズ	精白米 米粒麦 砂糖 米油	人参 赤パプリカ ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 ネーデル えのき ほう グリーンピース	570 kcal 22.5 g	しょうゆ 塩 かつお節 白こしょう 黒こしょう 鶏骨 白ワイン 片栗粉
14	火	五目ごはん 焼き鮭 ひつみ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 塩鮭 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 中力粉 米油	人参 さやえんどう ほうれん草 しょうが しめじ にんにく 大根 ねぎ	600 kcal 27.9 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
15	水	中華丼 おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 かまぼこ うすら卵	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 ほうれん草 しょうが にんにく 干し椎茸 葱 白菜 玉葱 黄桃缶	629 kcal 21.8 g	塩 みりん 鶏骨 しょうゆ 白こしょう 粉寒天 紹興酒 おろしソース くす粉
16	木	ごはん さばの味噌煮 土佐きゅうり 沢煮椀	牛乳 さば 米みそ おかか 鶏肉	精白米 砂糖 米油	人参 小松菜 しょうが きゅうり ごぼう 葱 えのき 干し椎茸 ねぎ	628 kcal 27.4 g	酒 しょうゆ 塩 みりん かつお節 だしこんぶ
17	金	ゆかりごはん ●かぼちゃコロッケ 野菜のレモン風味 豆腐汁	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 じゃが芋 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 砂糖 米油	かぼちゃ 人参 ゆかりご飯の素 玉葱 ヤバウ きゅうり もやし レモン果汁 しょうが 大根 しめじ えのき	650 kcal 21.6 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ みりん くす粉 穀物酢 ソース
20	月	新ごぼう入りドライカレー ●夏みかん入りフルーツポンチ	ショア 豚肉 大豆 チーズ 寒天	精白米 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 ビーマン にんにく しょうが ごぼう 玉葱 干しぶどう 玉葱 甘夏缶 バイン缶	683 kcal 18.4 g	塩 かつお節 赤い 清酒 しょうゆ 鶏骨 白こしょう ソース 加粉 ビール 01I
21	火	塩ラーメン メンマ炒め チーズ入りもちもち	牛乳 豚肉 なたと わかめ チーズ	蒸し中華麺 砂糖 米油 じゃが芋 バター ごま油	人参 切り玉 しょうが にんにく もやし 白菜 玉葱 ねぎ ネーデル	645 kcal 24.5 g	しょうゆ 白こしょう 酒 塩 くす粉 豚骨 かたくり粉 鶏骨 01I 紹興酒 みりん
22	水	ごはん 肉豆腐 干草和え	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 焼き麸 白滝 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 ねぎ もやし	629 kcal 25.4 g	みりん しょうゆ 清酒 かつお節 塩 だしこんぶ 穀物酢
23	木	ブルコギ丼 トックのスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 はちみつ 砂糖 トリ 米油 ごま油 ごま	にんじん ビーマン ちら チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 黄パプリカ もやし ねぎ 干し椎茸 白菜 くだもの	648 kcal 21.2 g	塩 しょうゆ 片栗粉 鶏骨 みりん 豆板醤 おろしソース
24	金	わかめごはん 魚の黄金焼き 塩ゆで枝豆 よしの汁	牛乳 カレイ 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめご飯の素 チーズ	精白米 マヨネーズ 米油	人参 枝豆 大根 しめじ ねぎ	633 kcal 27.3 g	塩 清酒 しょうゆ みりん 白ワイン くす粉 白こしょう 加粉 かつお節 だしこんぶ
27	月	えだ豆ごはん ししゃもフライ きゅうりの辛子あえ のっぺい汁	牛乳 たまご ししゃも	精白米 もち米 パン粉 砂糖 米油 じゃが芋 竹輪 こんにゃく ごま 薄力粉	人参 小松菜 枝豆 きゅうり 大根 ねぎ	626 kcal 26.3 g	塩 清酒 だしこんぶ しょうゆ かつお節 みりん ソース 穀物酢 からし粉 くす粉 白こしょう
28	火	ごはん キャベツいりミートローフ ごまドレサラダ あっさりスープ	牛乳 豚肉 たまご 豆腐	精白米 パン粉 砂糖 米油 ごま	人参 ヤバウ ネーデル 大根 きゅうり 玉葱 えのき しょうが グリルピース	642 kcal 25.2 g	塩 ソース かつお節 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 白ワイン かつお節 穀物酢
29	水	鶏ごぼうご飯 ぎせい豆腐 ピリ辛みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ 米みそ ひしき	精白米 もち米 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	人参 さやえんどう 糸みつば ちら しょうが ごぼう 干し椎茸 玉葱 もやし	591 kcal 26.3 g	塩 みりん 豆板醤 しょうゆ 酒 かつお節 だしこんぶ
30	木	ごはん さば文化干し 大豆とひじきの煮物 豆乳汁	牛乳 さばの文化干し 油揚げ 大豆 鶏肉 米みそ 豆乳 ひしき	精白米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油 ごま	人参 小松菜 大根 玉葱 ねぎ	661 kcal 25.1 g	清酒 みりん しょうゆ 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20日は、ショアです。)

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	628	24.8	20.8(29%)	329	83	2.2	3.0	210	0.26	0.47	11	3.6	2.9
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)