

# 6月の献立表

平成24年

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
			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	たんぱく質
1	金	丸パン ハンバーグ ミトマト 野菜のソテー パセリポテト	牛乳 豚肉 大豆 卵	丸パン さとう パン粉 油 じゃがいも	にんじん ピーマン 玉ねぎ もやし しめじ	650 26.2
4	月	ごはん ぎすけ煮 じゃがいものカレー煮	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 揚げボール	米 でん粉 さとう 油 じゃがいも ごま	にんじん グリーンピース 玉ねぎ	686 27.1
5	火	赤飯 魚の照り焼き 野菜生姜風味 かしわじる	牛乳 ささげ 魚 鶏肉 豆腐	米 ごま油 さとう ごま	にんじん 大根 きゅうり 生姜 小松菜 長ねぎ えのき茸	634 28.5
6	水	<b>開校記念日</b>				
7	木	みそラーメン メンマ炒め添え あじさいゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 寒天 みそ	中華そば さとう 油 ラード ごま	にんじん たら メンマ もやし 白菜 玉ねぎ ブドウジュース	670 24.5
8	金	かきあげ丼 ゆかり大根 じゃがいものみそしる	牛乳 いか 桜えび 卵 わかめ みそ 油揚げ	米 小麦粉 さとう ごま 油	にんじん 三つ葉 大根 きゅうり 玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ ゆかり	657 24.2
11	月	ごはん さばのみそ煮 グリーンアスパラさっと煮 けんちんじる	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 油 さとう じゃがいも	グリーンアスパラ にんじん 小松菜 きゃべつ ごぼう 大根 長ねぎ	659 26.7
12	火	シーフードピザサント くだもの コーンスープ	牛乳 ショルダーベーコン チーズ むきえび いか 豚肉 卵	食パン 油 でん粉 ごま油	にんじん ピーマン ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム コーン 長ねぎ くだもの	618 27.8
13	水	五穀ごはん マーボー豆腐 グリーンアスパラのサラダ	牛乳 豚肉 みそ テンメンジャン 豆腐	米 五穀 油 ごま油	にんじん たら グリーンアスパラ 干し椎茸 筍 長ねぎ きゃべつ	679 26.5
14	木	丸パン フィッシュフライ ミニトマト じゃがいものスープ	牛乳 鮭 卵 豚肉	丸パン 小麦粉 パン粉 油	にんじん ミトマト 小松菜 きゃべつ 長ねぎ	626 29.0
15	金	菜飯 焼きししゃも 切り干し大根の含め煮 みそしる	牛乳 ししゃも 油揚げ わかめ みそ 豆腐	米 さとう 油	にんじん 小松菜 切り干し大根 干し椎茸 長ねぎ	613 28.3
18	月	ごはん 味付けのり 卵干草焼 つみれじる	牛乳 豚肉 卵 ひじき 豆腐 つみれ 味付けのり 生クリーム	米 さとう 油 じゃがいも	にんじん ほうれん草 筍 大根 長ねぎ	632 29.6
19	火	中華丼 みそじゃが	牛乳 豚肉 うずらの卵 かまぼこ いか むきえび みそ	米 麦 さとう ぐず粉 油 ごま油 じゃがいも	にんじん チンゲン菜 干し椎茸 もやし 長ねぎ 筍 白菜 玉ねぎ	670 23.8
20	水	パンパン 真珠団子 トマトのスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	パンパン もち米 でん粉 油 じゃがいも ごま油	にんじん トマト(缶) パセリ 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	655 27.8
21	木	八宝おこわ ごますあえ ワンタンスープ	牛乳 焼き豚 豚肉	米 油 さとう ごま ワンタンの皮 ごま油	にんじん チンゲン菜 筍 コーン 干し椎茸 きゃべつ きゅうり えのき茸	614 22.1
22	金	ナン わかめサラダ カレーシチュー	ミルクコーヒー 豚肉 生クリーム わかめ	ナン 油 じゃがいも さとう 小麦粉 パター	にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり	660 24.2
25	月	コーヒーパン ツナレサラダ くだもの チリコンカン	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	コーヒーパン さとう じゃがいも 油 ごま油	にんじん トマト(缶) くだもの 玉ねぎ きゅうり もやし	630 25.7
26	火	ごはん さば文化干し からしあえ かきたまじる	牛乳 さば文化干し 鶏肉 豆腐 卵	米 さとう でん粉	にんじん ほうれん草 きゅうり 長ねぎ えのき茸	657 28.4
27	水	豚肉ごぼうの混ぜごはん 即席漬け チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 塩昆布	米 さとう ごま油 油	にんじん チンゲン菜 えだまめ ごぼう 干し椎茸 大根 しめじ きゅうり	615 23.1
28	木	食パン 手作りカンジャム レモン風味 鶏肉とコーンの揚げ煮	牛乳 鶏肉	食パン じゃがいも 油 コンスターチ さとう	赤・黄パプリカ にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ ビーマン オレンジジュース ぬか(缶) レモン果汁	658 26.1
29	金	わかめごはん ごまあえ 肉豆腐	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 さとう じゃがいも しらたき ごま 油	小松菜 にんじん えのき茸 もやし 玉ねぎ 長ねぎ	656 25.8

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22日は、ミルクコーヒーです。)  
ご意見ご要望などを学校へお寄せください。



「早寝・早起き・朝ごはん」  
運動シンボルマーク

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月の平均	647	26.3	20.6(28%)	354	2.6	218	0.37	0.52	19	5.7	2.7
摂取基準		20.0	摂取エネルギー	350		140					
	660	13~28	全体の25~30%	380	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満

(家庭数配布)