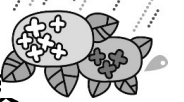


# 令和元年 6月の献立表

練馬区立開進第二小学校



実施日			献立名	おもな食品とはたらき			栄養量		
日	曜	牛乳		赤：血や肉、骨や歯になる	黄：体を動かす熱や力になる	緑：体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
3	月		きせつやさいのピラフ カリカリポテトのフレンチサラダ ABCスープ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ こめぬかあぶら オリーブゆ じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ ズッキーニ きピーマン あかピーマン えだまめ にんじん キャベツ きゅうり にんにく こまつな	650	13.5	31.2
4	火		ナン ドライカレー ツナとじゃがいものサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ まぐろかん	ナン バター こめぬかあぶら こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン レーズン きゅうり キャベツ	613	16.6	36.6
5	水		ごはん なっとういりあつやきたまご ゆでそらまめ とんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく なっとう たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん そらまめ だいこん ねぎ	634	19.1	26.7
6	木		ごはん すぶた はるさめスープ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく あかピーマン ピーマン ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ さくらんぼ	660	13.6	21.8
7	金		ごもくおこわ わかめのあえもの ちくわぶじる ココアプリン	とりもも あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ あつあげ アガー 生クリーム	こめ もちごめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも ちくわぶ とうにゅう	にんじん ほししいたけ しめじ きゅうり もやし キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	655	15.9	27.2
10	月		とりとまめのおこわ もやしのこみあえ とうふだんごじる プラム	とりもも りょくとう ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ とうふ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しらたまご	しめじ ほししいたけ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが だいこん プラム	645	15.0	27.3
11	火		うめしょうがごはん イワシフライ ひじきとだいずのいために ぐだくさんみそする	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめぬかあぶら こんにゃく さとう じゃがいも	うめぼし しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	697	16.5	28.1
12	水		【練馬区産キャベツの日】 きのこのわふうスパゲッティ コーンサラダ キャベキ	ベーコン ぶたにく のり ぎゅうにゅう たまご パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ バター オリーブゆ こめぬかあぶら かたくりこ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ しいたけ こねぎ キャベツ コーン	722	14.8	30.9
13	木		ツナとたまごのピラフ バジルポテト キャベツスープ	まぐろかん だいず たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー キャベツ パセリ	628	13.8	30.7
14	金		きびごはん ぶたとなまあげのちゅうかいめ コーンポテトサラダ あんにんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ 生クリーム アガー	こめ きび こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり コーン みかんかん	736	12.8	32.5
17	月		ごはん フィッシュハンバーグ なつやすみのいためもの ポテトスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたひきにく おから ベーコン とりもも	こめ こめぬかあぶら パンこ オリーブゆ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマトかん キャベツ ズッキーニ コーン にんじん こまつな	639	16.0	26.6
18	火		こめこパン ミートボールシチュー えだまめともちむぎのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから レンズまめ ロースハム	こめこパン パンこ こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも バター さとう おおむぎ	たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ トマトかん コーン えだまめ キャベツ	666	17.8	32.7
19	水		むぎごはん あじのひらき みそドレサラダ とりごぼじる だいずのふりかけ	ぎゅうにゅう いるだいず あおのり あじ みそ とりもも あつあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ちくわぶ こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	647	18.5	28.9
20	木		ピリからみそうどん 2しょくてんぶら (イカ・カボチャ) れいとうみかん	こんぶ けずりぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いか	うどん こめぬかあぶら こんにゃく こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな かぼちゃ みかん	734	17.7	29.3
21	金		ハヤシライス ひよこまめサラダ	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり	720	12.1	27.4
24	月		しょうゆラーメン ポテトのおかかあえ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">6月は食育月間です</span>	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しろごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ こまつ な キャベツ もやし にんじん	610	15.4	20.8
25	火		ごこごはん すきやきに キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたかた やきとうふ	こめ おおむぎ きび あわ やきふ こめぬかあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	616	16.4	27.8
26	水		まめわかめごはん ししゃもフライ わんたんじる もやしのピリからいため	わかめごはんのもと だいず ぎゅうにゅう う ししゃも あぶらあげ ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶ らじゃがいも ウェーブワフタン	にんじん もやし キャベツ ねぎ	691	16.7	28.8
27	木		ちゅうかどん もやしのナムル	ぶたにく いか えび うずらたまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	608	17.4	23.1
28	金		ココアあげパン トマトシチュー コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねじりパン あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトかん キャベツ コーン	649	12.3	39.9

※ 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。 ※給食回数20回

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	661	15.6	29.0	2.8	328	91	2.2	242	0.41	0.50	33	4.7
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	20	