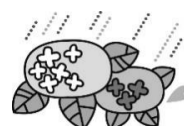




# 令和4年 6月の献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		【地産地消献立】 ごはん ひじきふりかけ あつあげとねぎのそぼろに きりぼしときゅうりのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし あつあげ ぶたひきにく	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	654	16.6	32.6	2.5
2	木		はちみつレモントースト こまつなとエリンギのソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいたい えんどう	しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめぬかあぶら こめこ じゃがいも	レモン もやし こまつな エリンギ にんにく たまねぎ トマトかん ピーマン きピーマン	598	18.2	38.1	2.6
3	金		ごはん サワラのみそマヨネーズやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも こんにゃく かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ねぎ こまつな	581	16.0	33.5	1.9
6	月		ぶたキムチどん わかめととうふのスープ だいたいとごごかなのあげに	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とろふ わかめ だいたい ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが キムチ にんじん たまねぎ もやし いらほしいたけ ねぎ	656	15.9	33.2	2.7
7	火		ごはん ぶたにくとあつあげのさいきょうみそいた め だいこんサラダ しらたまみなづきゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろかん かんてん	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しらたまだんご あまなっとう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな だいこん きゅうり	629	14.4	25.9	1.6
8	水		きせつやさいのピラフ ツナサラダ ABCスープ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん とりもも	こめ こめぬかあぶら オリーブゆ さとう ごまあぶら じゃがいも 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 きゅうり もやし キャベツ にんじん にんにく こまつな	607	16.0	33.1	2.7
9	木		ジャージャーめん カリカリポテトのフレンチサラダ	ぶたひきにく みそ 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 かたくりこ じゃがいも	もやし きゅうり しょうが ほしいたけ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ	640	16.4	35.7	2.9
10	金		【入梅の日】 ごはん いわしのうめに こまつなのおかかいため つくねじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とりひきにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ	しょうが うめぼし にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ ほしいたけ だいこん だいこん (は)	547	15.0	25.0	2.2
13	月		まめわかごはん にくじゃが なまあげのからみいため	わかめごはんのもと だいたい ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう しろごま	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ こまつな	614	15.5	28.4	2.2
14	火		ガーリックフランス トマトシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ はなまめ	ソフトフランスパン マーガリン バター こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトかん きゅうり コーン	653	15.4	38.2	2.9
15	水		【練馬区産キャベツの献立】 ごはん ねりまるキャベツのホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほしいたけ ねぎ キャベツ ピーマン はくさい こまつな	592	17.6	25.2	2.4
16	木		うめちりめんごはん まめアジのからあげ いそかあえ みそしる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ のり あつあげ わかめ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら	かりかりうめさきみにんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ	609	20.2	31.6	2.7
17	金		チキンライス ポテトオムレツ やさいスープ	とりもも ぎゅうにゅう たまご クリーム ベーコン ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん セロリー キャベツ パセリ	624	15.6	34.2	2.5
20	月		こうやどうふのそぼろどん じゃがいものみそしる おかしなめだまやき	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんてん クリーム	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん ほしいたけ さやいんげん こまつな たまねぎ ねぎ ももかん	665	15.6	30.0	2.1
21	火		しんしょうがごはん さけのごまみそやき ひじきとこんさいのいために よしのじる	ぶたひきにく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき とりにく ちくわ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう しろすりごま こんにゃく さといも かたくりこ	しょうが ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん にんじん だいこん こまつな	621	20.0	28.1	2.4
22	水		ぶたどん ぐだくさんみそしる れいとうみかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう しらたき かたくりこ じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ たけのこ さやいんげん だいこん にんじん ねぎ こまつな みかん	640	17.3	23.8	2.3
23	木		じゃことこまつなのチャーハン はるまき わかめスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ なると ぎゅうにゅう とりむね とうふ わかめ	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ キャベツ きくらげ えのきたけ	645	17.6	30.0	2.8
24	金		【台湾料理】 ルーローハン だいこんのナムル レタスとたまごのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん きゅうり レタス	657	16.0	34.2	2.5
27	月		ごはん さばのカレーやき キャベツともやしのごまいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ねぎ	605	19.2	31.7	2.5
28	火		コメッコハヤシライス ひよこまめサラダ アセロラかんてん	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう ひよこまめ かんてん	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ アセロラジュース ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	668	12.6	26.9	1.7
29	水		きびごはん とりにくのてりやき みそドレサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう みそ とりむね	こめ きび さとう こめぬかあぶら ごまあぶら さつまいも こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうりにんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	552	13.6	22.7	2.4
30	木		セルフフィッシュバーガー かぼちゃのポタージュ コールスロー	ぎゅうにゅう とりむね クリーム ホキ	まるパン こめぬかあぶら バター こむぎこ さとう パンこ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン	691	16.8	37.6	2.9

※ 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22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	625	16.4	31.0	2.4	360	90	2.4	195	0.30	0.42	15	5.6

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。