

6月こんだてひょう

【給食目標】しっかりとんで食べましょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
			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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 火	わかめピースごはん とりにくのごまみそやき さわにわん おひたし	牛乳	わかめ ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	こめ しろすりごま さとう こんにやく かたくりこ	グリーンピース ごぼう たけのこ にんじん だいこん ねぎ みつば もやし こまつな	575	16.6	27.1	2.9			
2 水	ジャージャーめん ナムル くだもの (びわ)	牛乳	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな もやし くだもの (びわ)	563	16.4	29.1	3.1			
3 木	さんしょくやさいピラフ コーンポタージュ グリーンサラダ	牛乳	ウィンナー ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム	こめ おおむぎ あぶら パター ごむぎこ さとう	にんじん コーン グリーンピース たまねぎ パセリ キャベツ もやし こまつな	667	10.7	34.4	2.8			
4 金	ごこくごはん だいすじやこのあまからあげ こんにさいじ カミカミサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう だいすちりんしゃこ みそ するめ	こめ もちこめ あかまい くらまい きび かたくりこ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きりほしだいこん きゅうり	609	17.0	26.2	2.1			
7 月	ごはん あじのひものからあげ やさしいみそしる たくあんときゅうりのごまふうみ	牛乳	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	こめ あぶら しろうごま	だいこん にんじん ねぎ こまつな たくあん きゅうり	561	15.8	31.4	2.2			
8 火	きんぴらバーガー ポトフ くだもの (さくらんぼ)	牛乳	さつまあげ チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー パーコン	セサミパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ セロリー キャベツ にんにく くだもの (さくらんぼ)	600	15.3	35.7	2.6			
9 水	ホイクウウどん わかめスープ あおのりピーズポテト	牛乳	ぶたにく みそ だいす ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しょうが	661	16.1	29.5	2.0			
10 木	ごはん ひじきふりかけ すきやきに くきわかめのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく やきとうふ くきわかめ	こめ さとう しろうごま こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ キャベツ コーン	571	16.0	25.2	2.4			
11 金	うめごはん ししゃものみりんやき とんじり シャキシャキあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	うめほし ごぼう にんじん だいこん ねぎ きりほしだいこん もやし きゅうり こまつな	582	17.4	24.0	2.6			
14 月	ホットロールパン ABCスープ じゃこサラダ	牛乳	チーズ ソーセージ ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	むえんパン あぶら じゃがいも マカロニ しろうごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり こまつな	574	18.3	37.5	2.7			
15 火	とうもろこしごはん ほっけのしおやき こじる キャベツのおかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく とうふ みそ だいす かつおぶし	こめ くらごま じゃがいも	コーン ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	547	19.3	21.9	2.5			
16 水	ターメリックライス ごぼういりドライカレー かいそうサラダ くだもの (あまなつみかん)	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす かいそう	こめ あぶら さとう ごまあぶら しろうごま	マッシュルーム にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン キャベツ きゅうり だいこん くだもの (あまなつみかん)	623	13.2	23.8	2.7			
17 木	ごはん あつあげのちゅうかうまに はるさめサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろうごま	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん きくらげ キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし	629	15.7	31.3	2.1			
18 金	ゆかりごはん ちくさやき くだくさんみそしる いそかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう たまご まぐろかん とうふ みそ あぶらあげ のり	こめ あぶら さとう じゃがいも	グリーンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	592	15.3	26.9	2.4			
21 月	ごはん ムロアジのメンチカツ だいこんとえのきのみそしる いとかんてんのごますあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく むろあじ みそ かんてん あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう しろすりごま しろうごま	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん こまつな えのきだけ にんじん きゅうり もやし	649	14.7	31.6	2.3			
22 火	マーボー豆腐どん ちゅうかたまごスープ やさしいピクルス	牛乳	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ こまつな きゅうり だいこん	609	16.0	28.7	2.5			
23 水	こうや豆腐のそぼろどん キャベツのみそしる わふうサラダ	牛乳	とりにく 豆腐 ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ハム	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ こまつな きゅうり	583	17.4	28.7	2.5			
24 木	ミルクパン だいすラトツイユ ツナサラダ あじさいゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろかん かんてん	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし こまつな きゅうり レモン ぶどうジュース	585	16.6	31.1	2.3			
25 金	フルコギどん とうふとわかめのスープ くだもの (プラム)	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら しろうごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく たら たけのこ えのきだけ ねぎ くだもの (プラム)	608	15.7	24.7	2.7			
28 月	ごはん いわしのうめに すましじる こまつなのおかいだめ	牛乳	ぎゅうにゅう こんぶいわし かまぼこ わかめ あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう あぶら	うめ しょうが こまつな えのきだけ にんじん キャベツ	540	16.9	22.7	3.4			
29 火	ごちくしょうゆラーメン はるまき だいこんときゅうりのかふうあえ	牛乳	えびいか ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ はるさめ さとう	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ たら だいこん きゅうり	622	16.9	35.7	3.2			
30 水	ごはん たらのさいきょうやき けんちんじる キャベツのごまあえ	牛乳	ぎゅうにゅう たら みそ とうふ あぶらあげ	こめ こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう しろうすりごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	540	17.9	20.7	2.5			

おし歯予防に
ちゃんとこんで

歯と口の健康週間

練馬キャベツ音使用日
～練馬区でとれたキャベツを使います

人間にちがな
たい

◎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

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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 (μgRAE)	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	595	16.1	28.7	2.6	359	92	2.3	273	0.38	0.49	28	4.6
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	25	4.5以上