



令和7年 6月の献立表

練馬区立仲町小学校



日 曜 日		献立名		赤のたべもの	黄色のたべもの	緑の食べもの	エネルギー kcal	たんぱく 質 g		
		★：アレルギー対応メニュー、食材		おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものになる				
2	月	 ★にらたまチャーハン とうふいりシューマイ チンゲンサイのちゅうかスープ		豚肉 ★卵 なたと 豚ひき肉 豆腐 牛乳 ベーコン	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 大根 きくらげ	533	23.6		
3	火	 だいずいりなめし ★ししゃものみりんやき ぶたにくとなまあげのもの	歯と口の 衛生週間 メニュー	大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 ★ししゃも	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	ごま油 米油	もみ菜 にんじん さやいんげん	556	23.9
4	水	 きなこあげパン ねりまさんキャベツのポトフ やさいのツナあえ	【練馬区一斉 キャベツの日】	きな粉 豚肉 ソーセージ いんげん豆 まぐろ	牛乳	ねじりパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 小松菜	555	23.9
5	木	 ★ジャージャーめん オレンジポンチ		豚ひき肉 みそ	牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま ★黒すりごま	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ だけのこ 干しいたけ 桃田 みかん缶 バインアップル缶 オレンジジュース	587	23.8
6	金	 むぎごはん さけのオニオンソース きゅうりとだいこんのちゅうかあえ あおさいのみそしる		鮭 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	パセリ にんじん	592	24.7
9	月	 チキンピラフ ★キャベツたっぷりミートローフ パイザヌススープ		鶏もも 豚ひき肉 ★卵 とり肉 ベーコン	牛乳	米 大麦 パン粉 じゃが芋	バター 米油	にんじん パセリ 小松菜	578	27.1
10	火	 むぎごはん ★いわしのかばやき やさいのうめあえ わかめのみそしる	にゅうばい 入梅	いわし 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ★ごま	小松菜 にんじん	560	22.9
11	水	 ★マーボーどうふどん だいずいりサラダ		豚ひき肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にら にんじん	571	23.8
12	木	 わかめごはん ★たまごやきのあますあんかけ ★とうふとキャベツのちゅうかうスープ		豚ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 みそ	炊き込みわかめ の素 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ★白ごま ★白すりごま ごま油	にら にんじん 小松菜	585	26.1
13	金	 むぎごはん ★さんがやき・干葉 ★じゃがいものあげに こまつなのみそしる		あじ 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 みそ 水 油揚げ	牛乳	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ★ごま	にんじん しそ 小松菜	594	26.2
16	月	 ごぼういりドライカレー さつまいもサラダ あじさいゼリー		豚ひき肉 レンズ豆 大豆 ハム	チーズ 牛乳 寒 天	米 大麦 小麦粉 砂糖 さつま芋 カルピス	バター 米油	にんじん ピーマン	647	22.1
18	水	 ココアパン ★スパニッシュオムレツ いんげんまめいりクリームスープ		豚ひき肉 ベーコン ★卵 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 クリーム	ココアパン じゃが芋 パン粉 でん粉	オリーブ油 米油 バター	にんじん パセリ	544	24.3
19	木	 じゃこととのざわなのおこわ アジフライ みそけんちんじる		鶏もも あじ 豆腐 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	にんじん 野沢菜 小松菜	593	28.8
20	金	 むぎごはん ちりめんさんしょう ★とうふハンバーグおろしソース とうがンのみそしる	げし 夏至	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 みずあめ 砂糖 パン粉	米油	あさつき にんじん 小松菜	581	29.5
23	月	 スパゲティ ボモドーロ こまつなとコーンのサラダ 「赤毛のアンの ぬり薬入りケーキ」 (★キャロットカップケーキ)	読書週間 メニュー	豚ひき肉 レンズ豆 ★卵	バルメザンチー ズ 牛乳 クリー ム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 粉糖	オリーブ油 米油 バター	トマト缶 にんじん 小松菜	638	23.5
24	火	 ★ビビンバ ★たまごいりトックスープ		豚ひき肉 油揚げ とり肉 豆腐 ★卵	牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 トック	米油 ごま油 ★白ごま	にんじん ほうれん草 水菜	562	23.8
25	水	 むぎごはん てっかみそ ごもくにくじゃが ★こんにゃくいりちゅうかサラダ		みそ 大豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき こんにゃく	米油 ごま油 ★ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	557	21.6
26	木	 キャベツとあつあげのホイコーローどん いそかあえ くだもの(メロン)		豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	ピーマン にんじん 小松菜	565	24.1
27	金	 むぎごはん ★サバのコチュジャンやき ★きゅうりとあおなのナムル わかめスープ		さば みそ とり肉	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	★ごま ごま油 米油	小松菜 にんじん チンゲンサイ	555	25.8
30	月	 ピーンズカレーピラフ サーモンチャウダー にんじンドレッシングのツナサラダ		豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン 鮭 まぐろ缶	牛乳 チーズ クリーム	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油	にんじん パセリ 小松菜	609	25.7

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

