

# 6 月 の 献 立 表

平成26年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>1人1日必要量</small>
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
2	月	○	ごはん・かつおでんぶ さわらのピカタ・のっぺい汁 野菜のごまあえ	牛乳 さわら、卵、豚肉、油揚げ 花かつお、だし昆布	米 麦、小麦粉、こんにやく さといも、竹輪ふ、くず粉 砂糖、マヨネーズ、ごま	にんじん、ほうれん草、 大根、ねぎ、もやし	649 28.7
3	火	○	ミルクパン じゃが芋と挽肉の重ね焼 ベジタブルスープ・海草サラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ ベーコン、チーズ、わかめ	ミルクパン じゃがいも、小麦粉、くず粉 砂糖、サラダ油、バター ごま油、ごま	にんじん、チンゲン菜、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし	665 26.5
4	水	○	小魚チャーハン かのご揚げ ナムル	牛乳 プレスハム、オイルツナ缶 鶏肉、卵、ちりめんじゃこ	米 パン粉、小麦粉、食パン サラダ油、ごま油	パセリ、にんじん、ほうれん草 ホールコーン、ねぎ、玉ねぎ しょうが、もやし、にんにく	658 25.7
5	木	○	カレーパン パミセリスープ・わかさぎのレモン揚げ パプリカ入りサラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ、卵 ベーコン、わかさぎ	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも パミセリ、でんぶん、砂糖 サラダ油、バター	にんじん、パセリ、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン マッシュルーム缶、レモン キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	679 25.8
6	金	○	ごはん・手作りふりかけ 手作りさつまあげ・小松菜の煮びたし みそ汁	牛乳 すけとうだら、豆腐、あおのり レンズまめ、卵、油揚げ、わかめ 花かつお、ちりめんじゃこ、みそ	米 麦、小麦粉、砂糖、サラダ油 ごま	にんじん、小松菜、ごぼう しょうが、ねぎ	623 28.5
9	月	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 あじのチーズ風味揚げ みそ汁	牛乳 豚肉、油揚げ、あじ、卵 みそ、粉チーズ、わかめ	米 こんにやく、砂糖、小麦粉 サラダ油	にんじん、しょうが、ごぼう ねぎ、大根	615 28.7
10	火	○	スパゲティ ポモドーロ キャベツサラダ アンデスメロン	牛乳 ベーコン、豚肉、粉チーズ	スパゲティ 砂糖、オリーブ油、サラダ油	トマト缶、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、アンデスメロン	677 25.3
11	水	○	麻婆豆腐丼 コーンスープ もやしの塩ナムル	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 タイムイジャン、鶏肉	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	にら、にんじん、小松菜 にんにく、しょうが、玉ねぎ ねぎ、干しいたけ、たけのこ コーン缶、もやし	661 26.6
12	木	○	パツルトースト 揚げ魚のバーベキューソース 大豆入りサラダ・ごまポテト	牛乳 ホキ、大豆、わかめ	食パン でんぶん、小麦粉、砂糖 じゃがいも、バター、サラダ油 ごま油、ごま	にんじん、にんにく、しょうが りんご、きゅうり、もやし	644 25.7
13	金	○	パエリア ツナドレサラダ パンナコッタ・ストロベリーソース	牛乳 鶏肉、えび、いか オイルツナ缶、粉ゼラチン 粉寒天、生クリーム	米 砂糖、バター、サラダ油 ごま油	パセリ、にんじん、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム缶 キャベツ、きゅうり、コーン ストロベリーソース	666 21.6
16	月	○	中華丼 ワンタンスープ 華風きゅうり	牛乳 豚肉、いか、かまぼこ うずら卵、豆板醤	米 麦、砂糖、くず粉、でんぶん ワンタンの皮、サラダ油 ごま油	にんじん、チンゲン菜、しょうが にんにく、干しいたけ たけのこ、玉ねぎ、はくさい きくらげ、ねぎ、きゅうり	650 26.6
18	水	○	チキンカレー・福神漬 ミニトマト あじさいゼリー	牛乳 鶏肉、ゼリーの素、粉寒天 乳酸飲料	米 小麦粉、じゃがいも、砂糖 サラダ油	トマト缶、にんじん、ミニトマト にんにく、しょうが、玉ねぎ きゅうりピクルス、干しぶどう りんご、福神漬、ぶどうジュース	691 20.6
19	木	○	丸パン・手作りみかんジャム まめまめキッシュ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ボンレスハム、卵、チーズ いんげん豆、 ベーコン、生クリーム	丸パン 砂糖、コーンスターチ サラダ油	にんじん、ピーマン、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、みかん缶 オレンジジュース	610 26.8
20	金	○	ごはん いかシューマイ 豚肉と豆腐のスープ煮・プラム	牛乳 いか、豚肉、レンズまめ 豚肉、豆腐	米 麦、でんぶん、シューマイの皮 砂糖、くず粉、ごま油 サラダ油	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ ねぎ、しょうが、にんにく たけのこ、干しいたけ はくさい、すもも	651 28.7
23	月	○	中華風茶めし おから珍味だんご 中華風スープ・小松菜とひじきのナムル	牛乳 おから、豚肉、レンズまめ 卵、鶏肉、豆腐、芽ひじき	米 もち米、くず粉、ごま油 ごま	にんじん、チンゲン菜、小松菜 しょうが、ねぎ、玉ねぎ 干しいたけ、もやし、にんにく	626 23.1
24	火	○	きんぴらドッグ ペリタリアンシチュー さくらんぼ	牛乳 豚肉、鶏肉、粉チーズ 生クリーム	コッペパン 砂糖、じゃがいも、ヌードル 小麦粉、ソフトマーガリン ごま油、サラダ油、バター	にんじん、さやいんげん ほうれん草、ごぼう、玉ねぎ マッシュルーム缶、キャベツ さくらんぼ	638 24.1
25	水	○	ごはん・海苔の佃煮 魚のごまだれ揚げ 野菜のうま煮・すまし汁	牛乳 ホキ、豚肉、わかめ 焼きのり	米 麦、小麦粉、でんぶん、砂糖 くず粉、こんにやく、サラダ油 じゃがいも、揚げ油	にんじん、しょうが、たけのこ 干しいたけ、えのきたけ ねぎ	620 23.4
26	木	○	炒麺野菜五目あん モロヘイヤ団子 ミニトマト	牛乳 豚肉、なると、きな粉	蒸し中華めん 砂糖、くず粉、白玉粉 上新粉、サラダ油	にんじん、にら、モロヘイヤ粉 ミニトマト、にんにく、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ たけのこ、ねぎ、はくさい	666 24.3
27	金	○	ピピンバ ロールウインナー あっさりワカメスープ	牛乳 豚肉、油揚げ、ウインナー 卵、昆布、わかめ	米 砂糖、くず粉、ぎょうざの皮 サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれん草 にんにく、しょうが、ぜんまい もやし、ねぎ	658 23.3
30	月	○	五目ごはん 吉野汁・きびなごのゴマみそからめ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 鶏肉、油揚げ、かまぼこ みそ、きびなご	米 砂糖、でんぶん、こんにやく あられ麩、くず粉、じゃがいも 砂糖、サラダ油、ごま	にんじん、ごぼう 干しいたけ、たけのこ ねぎ、玉ねぎ	620 23.4

\* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。