

6月の献立表

平成29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>たんぱく質 たんぱく質</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とになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	木	○	小魚チャーハン おから珍味だんご 華風きゅうり 中華風スープ	ロースハム おから 豚肉 レンズまめ(ゆで) 鶏卵 豆板醤 鶏肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米もち米 上白糖くず粉 米サラダ油 ごま油	パセリにんじん チンゲン菜 冷凍コーン ねぎ 生姜 玉葱 干し椎茸 きゅうり	610 25.1
2	金	○	昆布ごはん わかさぎの甘露煮 豆腐団子汁 小松菜のごまあえ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 刻み昆布 わかさぎ	米 上白糖 でん粉 白玉粉 米サラダ油 揚げ油 ごま	にんじん 小松菜 干し椎茸 生姜 大根 えのきたけ もやし(緑豆)	606 25.2
5	月	○	ゆかりごはん 肉じゃが かき玉汁 塩ゆでそら豆(1年生皮むき体験)	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 突こんにやく 上白糖くず粉 ご ま 米サラダ油	にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 そらまめ ねぎ	623 26.5
6	火	○	炒麺野菜五目あん もやしのピリ辛風味 あじさいゼリー	豚肉 なた豆 豆板醤 牛乳 粉寒天 カルピス アガー	むし中華めん 上白糖くず粉 米サラダ油 ごま	にんじん にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ(ゆで) ねぎ 白菜 もやし(緑豆) ぶどうジュース	613 22.9
7	水	○	あわごはん 鶏肉と白ねぎの焼き鳥風 キャベツのおかかあえ 根菜汁	鶏肉 豆腐 みそ 削り節 牛乳	米もちあわでん粉 上白糖 じゃがいも 板こんにやく 揚げ油	にんじん キャベツ しょうが ねぎ ごぼう 大根	616 24.9
8	木	○	ごはん 手作りさつまあげ 変わり煮びたし みそ汁 手作りふりかけ	すけとうだら 豆腐 鶏卵 凍り豆腐 油揚げ みそ 花かつお 牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ あおのり	米 米粒麦 薄力粉 突こんにやく 上白糖 揚げ油 ごま	にんじん 小松菜 玉葱 ごぼう 生姜 干し椎茸 ねぎ 大根	608 27.3
9	金	○	チキンピラフ 白身魚のムニエル・レモソース 大豆入りサラダ	鶏肉 ホキ 大豆 牛乳 カットわかめ	米 薄力粉 上白糖 バター 米サラダ油 オリーブ油 ごま油	にんじん ピーマン パセリ ぶなしめじ 玉葱 冷凍コーン レモン きゅうり もやし(緑豆)	629 24.8
12	月	○	たくあんごはん 生揚げの吹き寄せ煮 もやしの炒め物	鶏肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 板こんにやく 上白糖 ごま ごま油 米ぬか油	にんじん さやいんげん ピーマン たくあん 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ(ゆで) にんにく もやし(緑豆)	618 25.2
13	火	○	ごはん さわらのピカタ 野菜のごまあえ のっぺい汁	さわら 鶏卵 豚肉 油揚げ 牛乳 だし昆布	米 米粒麦 薄力粉 板こんにやく さといも 竹輪 ふくず粉 上白糖 マヨネーズ ごま	パセリにんじん ほうれん草 大根 ねぎ もやし(緑豆)	629 26.8
14	水	○	ピピンバ ロールウインナー あっさりワカメスープ	豚肉 油揚げ ウィナー 鶏卵 牛乳 刻み昆布 生わかめ	米 上白糖くず粉 餃子の皮 米サラダ油 ごま油 ごま 揚げ 油	にんじん ほうれん草 にんにく 生姜 ぜんまい(水煮) もやし(緑豆) ねぎ 玉葱	659 23.4
15	木	○	ミルクパン ジャが芋と挽肉の重ね焼 ベーコンと野菜のスープ じゃこ入りサラダ	豚肉 ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 米サラダ油 バター ごま油	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり	670 27.3
16	金	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの南蛮漬 みそ汁	豚肉 油揚げ 大豆 みそ 牛乳 ひじき ししゃも 生わかめ	米 突こんにやく 上白糖 でん粉 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油 揚げ油	にんじん ピーマン 玉葱 ねぎ	617 24.2
19	月	○	【パースデー献立】黒糖パン ポークストロガノフ コーンサラダ プリンアラモード	豚肉 鶏卵 牛乳 生クリーム	黒砂糖コッパン 上白糖 薄力粉 米サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 冷凍コーン みかん缶	688 25.5
20	火	○	梅若ごはん 油揚げの肉詰め焼き わかめ入り和風野菜スープ	油揚げ 鶏肉 鶏卵 豆腐 牛乳 炊き込みわかめ ダイスターズ 生わかめ	米もち米 でん粉 ごま	にんじん 梅干し たけのこ(ゆで) 玉葱 にんにく 白菜 干し椎茸 ねぎ	599 26.2
21	水	○	ジャージャー麺 野菜のごま酢サラダ メロン	豚肉 みそ 豆板醤 牛乳	蒸し中華めん 上白糖くず粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん もやし(緑豆) きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ(ゆで) 玉葱 キャベツ メロン	611 24.1
22	木	○	青菜ごはん ぎせい豆腐 ひじきの炒煮 みそ汁	鶏肉 豆腐 鶏卵 油揚げ さつま揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 上白糖 突こんにやく 米サラダ油	菜めしの素 にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸	598 25.9
23	金	○	キャロットライス アジのパセリパン焼き オニオンスープ	アジ 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳 だし昆布 粉チーズ	米 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃがいも ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん パセリ にんにく 玉葱 冷凍コーン	618 27.4
26	月	○	枝豆ごはん ゆで豚肉の甘辛味噌炒め すまし汁	油揚げ 鶏卵 豚肉 豆板醤 テイメイジャン 牛乳 だし昆布 生わかめ	米 上白糖くず粉 米サラダ油	ピーマン 赤ピーマン にんじん えだまめ(冷凍) キャベツ ねぎ 生姜 にんにく えのきたけ	606 25.8
27	火	○	【小中連携】ビーンズドライカレー 海藻サラダ オレンジゼリー	豚肉 ひよこまめ レンズまめ 牛乳 カットわかめ アガー	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 米サラダ油 バター ごま油	ピーマン にんじん にんにく 生姜 玉葱 なす 干しぶどう きゅうり キャベツ 大根 オレンジジュース	626 20.5
28	水	○	メロンパン カジキのパーベキューソース ABCスープ	鶏卵 かじきまぐろ ベーコン 牛乳	丸パン 薄力粉 上白糖 でん粉 薄力粉 じゃがいも ABCマカロニ 無塩バター 揚げ油	にんじん パセリ 生姜 にんにく りんご マッシュルーム缶 キャベツ 玉葱 冷凍コーン	596 26
29	木	○	中華風茶めし 麻婆茄子 ワンタンスープ	豚肉 豆腐 豆板醤 テイメイジャン 八丁味噌 豚肉 牛乳	米 上白糖くず粉 ワンタンの皮 ごま 米サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 干し椎茸 なす 白菜 ねぎ もやし(緑豆)	682 28.9
30	金	○	五目ごはん きびなごのゴマみそからめ じゃがいもの甘辛煮 吉野汁	鶏肉 油揚げ 板なしかまぼこ みそ 牛乳 きびなご	米 上白糖 でん粉 突こんにやく あられ麩くず粉 黒砂糖 じゃがいも 米サラダ油 ごま 揚げ油	にんじん ごぼう 干し椎茸 たけのこ(ゆで) ねぎ 玉葱	608 23.1

* 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。

早ね早おき朝ごはん



学校給食の徴収にご協力ください。
今月の引き落とし日は6月30日(金)です。