

6月の献立表

令和元年度 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 エネルギーKcal たんぱく質g
				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	
3	月	○	わふうピラフ さけのパセリパンこやき ヌードルスープ	とり肉 牛乳 鮭 卵 チーズ ベーコン	米 米粒麦 バター 米ぬか油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 うどん	たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん キャベツ 小松菜	646 30.3
4	火	○	こんぶごはん ししゃものたまねぎソースがけ こまつなのびたし よしのじる	刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも とり肉 かまぼこ	米 米ぬか油 砂糖 揚げ油 小麦粉 でんぷん こんにゃく ふ	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 長ねぎ	618 27.4
5	水	○	カレーナンピザ だいちいりサラダ ABCスープ	ぶた肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 大豆 わかめ ベーコン	ナン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま油 マカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 コーン きゅうり もやし マッシュルーム缶 パセリ	608 23.4
6	木	○	ちゅうかどん ごまポテト くだもの	ぶた肉 いか かまぼこ ずら卵 牛乳	米 米粒麦 米ぬか油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃが芋 バター ごま	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ チンゲンサイ 冷凍パイ	630 21.5
7	金	○	ごはん かつおでんぶ とりにくのバーベキューソース やさいのごまあえ みそじる	牛乳 かつお節 とり肉 わかめ 豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま 砂糖 米ぬか油	しょうが 長ねぎ にんにく りんご ほうれん草 もやし にんじん 大根	603 26
10	月	○	なめし あじフライ ミニトマト かみなりじる	ちりめんじゃこ 牛乳 あじ 鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま 揚げ油 小麦粉 パン粉 こんにゃく ごま油	ミニトマト 大根 ごぼう 小松菜	635 22.8
11	火	○	チャンポンメン こまつなとひじきのナムル あじさいゼリー	ぶた肉 いか ちくわ 牛乳 ひじき 寒天	米ぬか油 でん粉 中華めん ごま油 ごま カルピス 砂糖	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	583 22.8
12	水	○	うめわかごはん なまあげのふきよせに じゃことおかのあえもの ぐりとぐらのカステラ	炊き込みわかめの素 牛乳 厚揚げ とり肉 ちりめんじゃこ 鶏卵	米 もち米 ごま 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 でんぷん 小麦粉 バター	梅干し しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ	686 26
13	木	○	ビビンバ ぼうぎょうざ とうふいりわかめスープ	刻み昆布 ぶた肉 油揚げ 牛乳 わかめ 豆腐	米 米粒麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま ぎょうざの皮	にんにくしょうが ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 キャベツ なら 長ねぎ	624 25.3
14	金	○	ぼうしパン ポークビーンズ もやしサラダ	鶏卵 牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン	丸パン 小麦粉 砂糖 バター じゃが芋 米ぬか油	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ もやし コーン	602 22
18	火	○	ちゅうかふうちやめし しろみさかなのチリソースがけ ちゅうかサラダ スーラータンふうスープ	牛乳 ホキ 豚肉 鶏卵	米 米粒麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 米ぬか油 じゃが芋 春雨	にんにくしょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんじん	606 26.6
19	水	○	チキンとコーンの みそバターピラフ ポトフ キャベーキ(お祝いデザート)	とり肉 みそ 牛乳 ソーセージ いんげん豆 鶏卵	米 米ぬか油 はちみつ バター じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく にんじん しめじ たまねぎ コーン パセリ キャベツ グレープフルーツジュース	655 19
20	木	○	こうやとうふのたまごとじどん パリパリサラダ くだもの	高野豆腐 ぶた肉 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 砂糖 でんぷん ワンタンの皮 米ぬか油 はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	616 22.5
21	金	○	ジャージャーめん あおのりビーンズポテト あっさりワカメスープ	ぶた肉 みそ 牛乳 大豆 青のり わかめ	中華めん 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま油 揚げ油 じゃが芋 ごま	にんじん もやし きゅうり にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ	650 24.7
24	月	○	えだまめごはん ゆでぶたにくのあまからみそいため むらくもじる	炊き込みわかめの素 牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 鶏卵	米 ごま 米ぬか油 砂糖 でんぷん	枝豆 キャベツ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	684 29.7
25	火	○	ごもくごはん きびなごのごまみそがらめ じゃがいものあまからに とうふだんごじる	とり肉 油揚げ 牛乳 きびなご みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま 黒砂糖 揚げ油 じゃが芋 白玉粉	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ 大根 小松菜 えのきたけ	581 21.1
26	水	○	ビーンズドライカレー かいそうサラダ オレンジゼリー	ぶた肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 わかめ アガー	米 米粒麦 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	にんにくしょうが たまねぎ ピーマン にんじん なす レーズン きゅうり キャベツ 大根 オレンジジュース	632 20.3
27	木	○	いわしのかばやきどん じゃこいりごまあえ みそじる	いわし 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	にんじん(根) ほうれん草 もやし キャベツ 長ねぎ	628 26.3
28	金	○	ミルクパン じゃがいもとひきにくのかさねやき じゃこいりサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 牛肉 レンズ豆 チーズ ちりめんじゃこ	ミルクパン じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり メロン	611 23.2

カルシウム
たっぷり献立



練馬産キャベツ
一斉給食

とくしよしゅうかん

※ 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。

※ 6月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県です。その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。

※ 6月のくだものは、冷凍パイ、さくらんぼ、メロンを予定しています。夏ね早おき朝ごはん



学校給食費の納入にご協力ください。
6月分の引き落とし日は7月1日(月)です。