

6月の献立表

令和2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となる食品	黄：おもにエネルギーのものとなる食品	緑：おもに体の調子を整えるものとなる食品	
15	月	○	カレーライス	ぶた肉 レンズまめ 牛乳	米 米粒麦 米ぬか油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 中ざら糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れいとうコーン りんご	676 19.3
16	火	○	ナポリタンサンド ほうれんそうとジャがいものソテー	ウインナー レンズまめ チーズ 牛乳 ツナ缶	コッペパン スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 さとう ジャがいも 有塩バター	パセリ にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム ほうれんそう	560 20.9
17	水	○	しせんみそとうふどん	ぶた肉 みそ 八丁みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 米ぬか油 さとう ごま油 油麩 くず粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ	556 22.1
18	木	○	なめし にくじゃが	ちりめんじゃこ 牛乳 ぶた肉	米 米粒麦 ごま ジャがいも こんにゃく 米ぬか油 さとう	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう	576 21.9
19	金	○	チリビーンズライス	ぶた肉 だいず いんげんまめ チーズ 牛乳	米 米粒麦 オリーブ油 米ぬか油 ジャがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	585 21.3
22	月	○	ぶたすきにどん	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ 牛乳	米 米粒麦 しらたき さとう くず粉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ えのきたけ こまつな こねぎ	545 22.5
23	火	○	しらすごはん かぼちゃとあつあげのもの	しらす 牛乳 ぶた肉 生揚げ	米 米粒麦 ごま 米ぬか油 さとう くず粉	にんじん しょうが かぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ こねぎ	563 22.1
24	水	○	あつあげいりホイコーローどん	ぶた肉 生揚げ 八丁みそ 牛乳	米 米粒麦 米ぬか油 ごま油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ	562 21.6
25	木	○	ソースやきそば スパイシービーンズポテト	ぶた肉 かつお節 あおのり 牛乳 だいず	むし中華めん 米ぬか油 さとう ごま油 揚げ油 ジャがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	627 25
26	金	○	まめチャーハン ヌードルスープ	だいず ぶた肉 鶏卵 牛乳 ベーコン	米 米粒麦 さとう ごま油 米ぬか油 ジャがいも うどん	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	537 18.6
29	月	○	ぶたにくのみそいためどん あおのりこふきいも	ぶた肉 かまぼこ みそ 牛乳 あおのり	米 米粒麦 米ぬか油 さとう くず粉 ごま油 ジャがいも	たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン きくらげ もやし 長ねぎ にんにく しょうが	606 23.9
30	火	○	ビーンズカレーピラフ ポトフ	ぶた肉 だいず レンズまめ 牛乳 とり肉 ウインナー いんげんまめ	米 米粒麦 有塩バター 米ぬか油 ジャがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん れいとうコーン パセリ にんにく キャベツ	589 22.7

※ 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。

※ 新型コロナウイルス感染予防のため、2品目程度の簡易給食となっております。

見ね早おき朝ごはん

