



令和4年 6月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★:アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			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	水	★ごもくうまにどん ちゅうかうきんぴら りんごゼリー	豚肉 ★いか ★うずら卵 かまぼこ ★牛乳 ベーコン アガー	米 大麦 米油 でん粉 ごま油 砂糖	たけのこ にんじん 白菜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく 生姜 ごぼう れんこん ピーマン 赤ピーマン りんごジュース	608	23.4
2	木	むぎごはん さばのトウバンジャンやき こまつなのびたし あおさいりみそしる	★牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ あおさ	米 大麦 砂糖 ジャガイモ	ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ 小松菜	574	27.7
3	金	だいずいりなめし ★ししゃものかおりあげ さつまいもとあつあげのもの	大豆 ★牛乳 ★子持ちししゃも 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 ごま油 片栗粉 米油 さつまいも 砂糖 でん粉	もみ菜 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	633	24.0
6	月	★キムチチャーハン ぼうぎょうざ わかめいりちゅうかスープ	ベーコン ★卵 ★牛乳 豚ひき肉 とり肉 わかめ	米 大麦 米油 ぎょうざの皮 ごま油 ジャガイモ	キムチ(7/14日-27品不使用) チンゲンサイ キャベツ にら にんにく 生姜 にんじん コーン ねぎ	555	22.4
7	火	コーンちゃめし ★さんがやき とんじる	★牛乳 あじ 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 みそ 豚肉 油揚げ	米 大麦 米油 こんにゃく ジャガイモ	コーン ねぎ にんじん 生姜 しそ ごぼう 大根 小松菜	553	29.3
8	水	ピザドック ねりまさんキャベツのポトフ くだもの(メロン)	ベーコン チーズ ★牛乳 豚肉 いんげん豆	米油 砂糖 コッペパン ジャガイモ	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん キャベツ メロン	536	24.0
			練馬産ねり丸キャベツ 【練馬区一斉キャベツの日】				
9	木	ごぼういりドライカレー こまつなとコーンのサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ ★牛乳	米 大麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 コーン	574	21.0
10	金	★いわしのかばやきどん やさいのうめあえ わかめととうふのみそしる	いわし ★牛乳 わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 でん粉 ★ごま	小松菜 白菜 もやし にんじん 梅干し ねぎ	575	24.8
13	月	ツナとえだまめピラフ ★キャベツたっぷりミートローフ パイザンヌスープ	まぐろ ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 とり肉 ベーコン	米 大麦 バター オリーブ油 パン粉 米油 ジャガイモ	にんじん たまねぎ 枝豆 パセリ キャベツ コーン グリンピース セロリー にんにく 大根 小松菜	617	28.8
14	火	★ビビンバ ★たまごいりトックスープ	刻み昆布 豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 とり肉 豆腐 ★卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ★白ごま トック	にんにく 生姜 ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ たまねぎ セロリー 大根 水菜	550	22.9
15	水	ココアパン ★トマトとチーズのオムレツ パスタスープ	★牛乳 とり肉 豚ひき肉 ★卵 チーズ	ココアパン 米油 ジャガイモ マカロニ バター パン粉	にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 トマト パセリ	551	27.4
16	木	ごもくうどん ちくわのいそべあげ さつまいもてんぷら	豚肉 油揚げ かまぼこ ★牛乳 竹輪 青のり	うどん でん粉 油 小麦粉 さつまいも 米油	にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草 はくさい	566	23.8
20	月	あつあげいりホイコーローどん ★はるさめサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 ★白すりごま	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	583	22.5
21	火	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 みそけんちんじる	★牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 みそ	米 大麦 みずあめ 砂糖 パン粉 米油 ごま油 こんにゃく ジャガイモ	たまねぎ 生姜 大根 えのきたけ あさつき ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	577	26.9
22	水	まるパン パンネのミートソースグラタン ★レタスとたまごのスープ	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 クリーム チーズ ベーコン ★卵	丸パン マカロニ 米油 砂糖 小麦粉 バター パン粉 ジャガイモ でん粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ レタス コーン	562	24.7
23	木	ビーンズカレーピラフ ★サーモンチャウダー あじさいゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆 ★牛乳 ベーコン ★鮭 チーズ クリーム 寒天	米 大麦 バター 米油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 カルピス	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ 生姜 コーン ぶどうジュース	602	23.9
24	金	★たかなごはん ★タイピーエン ★きびなごのからあげ	ベーコン ★牛乳 豚肉 ★えび ★いか かまぼこ ★うずら卵 ★きびなご	米 大麦 ごま油 ★白ごま 米油 春雨 片栗粉	高菜漬 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 キャベツ	538	23.1
27	月	★ごまきなこトースト ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	きな粉 ★牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 金時豆	食パン マーガリン はちみつ ★白すりごま ★白ごま 米油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン にんにく	561	23.6
28	火	むぎごはん ★ひじきとじゃこのふりかけ かんこくふうにくじゃが ★こんにゃくいりちゅうかサラダ	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 豚肉	米 大麦 ★ごま 米油 砂糖 しらたき ジャガイモ ごま油 こんにゃく	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	539	20.6
29	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 ★牛乳 大豆 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にら にんじん たけのこ きゅうり もやし	583	23.8
30	木	だいずいりひじきごはん アジフライ とうがんとみそしる	ひじき 豚肉 油揚げ 大豆 ★牛乳 あじ とり肉 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん とうがん 小松菜 ねぎ	615	30.7

※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。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
6月の平均	574	17.2 % (24.7g)	32.2 % (20.5g)	340	88	2.3	243	0.41	0.50	24	5.7	2.4