



6月 こんだてひょう

給食目標：手をきれいにあらいましょう。

平成 27 年 早寝 早起き 朝ご飯 練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとくちメモ							
2	火	○	えびピラフ メルルーサのラビゴットソース レタススープ	むきえび メルルーサ ロースハム 牛乳	精白米 押麦 三温糖 バター 米ぬか油	にんじん ビーマントマト こまつな 玉葱 マッシュルーム えのきたけにんにく しょうが セロリー レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	レタスはリラック クス効果のある 物質を含んで います。							
3	水	○	麦ご飯 酢豚 春雨サラダ	豚モモ こうや豆腐 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 三温糖 緑豆はるさめ 上白糖 米ぬか油 ごま(すり) オリーブ油 ごま油	にんじん ビーマンしょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	酢豚は下味を つけた豚肉を 油で揚げます。							
4	木	○	鶏ごぼうご飯 鮭の塩焼き のっぺい汁	鶏ひき肉 油揚げ 塩さけ 削り節 鶏肉 牛乳 こんぶ	精白米 上白糖 さといも 竹輪ふ かたくり粉 米ぬか油	にんじん ごぼう グリンピース だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご飯のごぼうは さがきにしま す。							
5	金	○	なすとトマトのスパゲティ ワカメサラダ オレンジチーズケーキ	豚ひき肉 赤みそ たまご 牛乳 パルメザンチーズ 海藻ミックス クリーム カテージチーズ	マカロニ・スパゲッティ 上白糖 パン粉(乾燥) オリーブ油 米ぬか油 ごま(いり)	トマト缶詰 にんじん にんにく 玉葱 スズキーン なす もやし きゅうり ホールコーン オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	みかんの日の オレンジケーキ です。							
8	月	○	ご飯 煮魚・小松菜のかまぼこあえ キャベツのみそ汁	あかうお かまぼこ 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま(いり)	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	暑い日のみそ 汁は塩分補給 です。							
9	火	○	コッペパン ジャガイモと挽肉の重ね焼き 豆乳とコーンのスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン 豆乳 牛乳 プロセスチーズ パルメザンチーズ	ミルクパン 米ぬか油 乾燥マッシュポテト	にんじん パセリ 玉葱 セロリー クリームコーン ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	豆乳は無調整 の物をつかい ます。							
10	水	○	麦ご飯 麻婆なす にらたま汁	豚ひき肉 赤みそ 生揚げ 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ なす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	麻婆なす 井に しててべます。							
11	木	○	ツナポテトトースト ABCマカロニスープ かみかみするめサラダ	まぐろ缶詰 鶏肉 するめいか 牛乳 プロセスチーズ ちりめんじゃこ	食パン ジャガイモ ごま油 マカロニ・スパゲッティ 上白糖 マヨネーズ(全卵型) 米ぬか油	パセリ にんじん こまつな 玉葱 セロリー ホールコーン だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	かみかみ メニューです。							
12	金	○	ひじきご飯 魚のゴマみそ焼き 吉野汁・果物(甘夏)	鶏ひき肉 油揚げ 大豆 まさば 赤みそ 削り節 ひじき 鶏肉モモ かまぼこ 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 焼きふ 米ぬか油 ごま(すり)	にんじん さやえんどう こまつな こんにやく しょうが ねぎ 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	甘夏はふさを むいて食べま す。							
15	月	○	キャロットライス 洋風肉じゃが もやしのサラダ	豚肉 牛乳	精白米 ジャガイモ かたくり粉 三温糖 バター 米ぬか油 ごま(いり)	にんじん 玉葱 グリンピース もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	洋風肉じゃが はトマト・カレ ー味です。							
16	火	○	枝豆ご飯 豆腐ナゲット 豚汁	木綿豆腐 まぐろ缶詰 こうや豆腐 豚モモ 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 もち米 じゃがいも 米ぬか油	にんじん えだまめ 玉葱 ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	豆腐ナゲットは 1人2個です。							
17	水	コー ヒー	ぶどうパン クリームシチュー ごまドレサラダ	鶏肉 牛乳コーヒー 牛乳	ぶどうパン ジャガイモ 薄力粉 上白糖 バター ごま(すり) 米ぬか油	パセリ にんじん 玉葱 にんにく しょうが ぶなしめじ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	久しぶりの コーヒー牛乳 です。							
18	木	○	高菜チャーハン 海老シュウマイ 中華スープ	焼き豚 たまご 鶏ひき肉 むきえび 豚骨 牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 ごま(いり) ごま油	たかな漬 にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	高菜は辛み成 分があります。							
19	金	○	チキンカレーライス 切干大根のサラダ	鶏肉モモ 豚骨 牛乳	精白米 押麦 ジャガイモ 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 バター ごま油 ごま(すり)	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー 切干しだいこん もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	カレー粉を変え てみました。							
22	月	○	あじさいごはん さわらの西京焼き けんちん汁	黒豆 さわら 西京味噌 削り節 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 さといも じゃがいも 米ぬか油	切りみつば にんじん 梅干し ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	黒豆の煮汁で ご飯に色をつ けます。							
23	火	○	冷やしうどん ししゃもの磯辺揚げ 昆布和え	削り節 鶏肉 かまぼこ 油揚げ たまご 牛乳 ししゃも あおのり こんぶ	うどん 上白糖 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな 干し椎茸 えのきたけ ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ししゃもはオス をつかいます。							
24	水	○	豚キムチ丼 チンゲン菜ともやしスープ	豚肉 鶏肉モモ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ しょうが にんにく 玉葱 はくさい キムチ 干し椎茸 たけのこ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	暑いので少し 辛めにつくりま す。							
25	木	○	きびご飯 いかのチリソース・華風大根 白菜のみそ汁	いか 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 きび かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	チリソースは隠 し味に醤油をつ かいます。							
26	金	○	パプリカライスキのクリームソース ビーンズサラダ 果物(メロン)	鶏肉 ロースハム 大豆 牛乳 クリーム	精白米 押麦 薄力粉 上白糖 バター 米ぬか油	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ セロリー グリンピース キャベツ きゅうり メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	クインシーメロ ンを予定してい ます。							
29	月	○	じゃこわかめご飯 ごま和え 豆腐の五目煮	鶏肉 うずら卵 むきえび 木綿豆腐 牛乳 炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま(いり) ごま(すり) 米ぬか油 ごま油	にんじん キャベツ もやし しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ごま和えはすり ごま・いりごま のダブル使い です							
30	火	○	丸パン 豚カツ・ポイルキャベツ ミネストローネ	豚ひれ肉 たまご 鶏肉 大豆 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃがいも 米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ	にんじん パセリ キャベツ にんにく しょうが 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	豚カツはヒレ肉 を使います。							
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩当量g	
南町小6月平均				617	25.8	20	335	2.1	211	0.27	0.44	12	4.1	3.1	
学校栄養基準				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。

6月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

