



# 6月 献立予定表

平成 28 年

早寝・早起き・朝ごはん

給食目標：手をきれいにあらいましょう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	ひとくちメモ
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	水	○	丸パン・メルルーサのラビゴットソース ジャーマンポテト レンズ豆入りスープ	メルルーサ ベーコン ロースハム レンズまめ 牛乳	丸パン三温糖 じゃがいも 米ぬか油 バター	トマト にんじん ビーマン パセリ 玉葱 キャベツ にんにくしょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 Kcal 19.4 g 23.3 g 3.7 g	ラビゴットソースは生トマトを使います。		
2	木	○	青椒肉絲丼 中華風コンソープ	豚肉 たまご 牛乳	精白米 押麦 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	ビーマン 赤ビーマン チンゲンツァイ しょうが たけのこ干し 椎茸 クリームコーン にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 25.5 g 21.3 g 2 g	せん切りピーマンとお肉の炒め物です。		
3	金	○	青菜ピラフ ポークソテー トマトスープ	ロースハム 豚ロース ベーコン 大豆(水煮) 牛乳	精白米 押麦 薄力粉 かたくり粉 バター 米ぬか油	にんじん こまつな トマト トマト缶詰 パセリ にんにく ホールコーン 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	673 Kcal 22.2 g 29.5 g 3.7 g	生トマトとトマト缶詰を使います。		
6	月	○	キャロットライス 洋風肉じゃが もやしのソテー	豚肉 牛乳	水稲穀粒(精白米) じゃがいも かたくり粉 ごま油 ごま(いり) 米ぬか油	にんじん 玉葱 グリーンピース(冷凍) もやし ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 Kcal 19.0 g 15.0 g 2.2 g	肉じゃがはカレードンプ味です。		
7	火	○	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 パルメザンチーズ クリーム カットわかめ ちりめんじゃこ カテージチーズ 牛乳	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 スズキニ なす もやし きゅうり ホールコーン パルシアオレヅ(ストレートジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 Kcal 30.2 g 27.7 g 3.3 g	みかんの日のオレンジケーキです。		
8	水	○	ご飯 煮魚・小松菜のかまぼこあえ 田舎汁	あかうお かまぼこ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 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 ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 Kcal 26.6 g 13.5 g 3.4 g	小松菜は鉄分たっぷりです。		
9	木	○	食パン・手作りりんごジャム スコップコロケ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 大豆(水煮) 鶏肉 牛乳 ビザチーズ	食パン 上白糖 コーンスター チ 乾燥マッシュポテト パン粉(乾燥) 米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ	にんじん こまつな りんご(缶詰) レモン(果汁、生) 玉葱 セロリー ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 Kcal 27.1 g 23.1 g 3.8 g	スコップコロケはカップからすくって食べます。		
10	金	○	鶏ごぼうご飯 鮭の塩焼き のっぺい汁	鶏肉ひき肉 油揚げ 塩ざけ 削り節 牛乳 利尻昆布(出汁用)	精白米 上白糖 さとも 竹輪ふ かたくり粉 米ぬか油	にんじん ごぼう ねぎ グリーンピース(冷凍) だいこん こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 29.4 g 20.2 g 3.6 g	鮭の塩焼きは皮まで食べられます。		
13	月	○	わかめご飯 ごま和え 肉豆腐	豚肉 木綿豆腐 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま(いり) ごま(すり) 米ぬか油	にんじん さやいんげん キャベツ もやし しょうが にんにく こんにゃく 玉葱 干し椎茸 たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 26.0 g 18.3 g 2.6 g	わかめご飯の塩分が食欲をそそります。		
14	火	○	あじさいごはん さわらのしょうが焼き けんちん汁	黒豆 さわら 削り節 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 上白糖 さとも 米ぬか油	切りみつば にんじん こまつな ねり梅 しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 28.7 g 18.0 g 3.3 g	黒豆と練り梅であじさいの色味をつけます。		
15	水	○	ミルクパン トマじゃがオムレツ 豆乳とコーンのスープ	ロースハム たまご ベーコン 無調整豆乳 牛乳 プロセスチーズ パルメザンチーズ	ミルクパン じゃがいも 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん ビーマン トマト缶詰 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	653 Kcal 25.4 g 29.0 g 3.5 g	スープには豆乳と牛乳を使います。		
16	木	○	ごまご飯 しゅうまい ビーフンスープ	豚ひき肉 こうや豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 かたくり粉 米ぬか油 しゅうまいの皮 ビーフン 黒ごま(いり)	にんじん こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 Kcal 23.7 g 17.7 g 2.6 g	ごまご飯にはちりめんじゃこが入ります。		
17	金	○	夏野菜カレーライス ひじきサラダ 冷凍パイ	豚肉 豚骨(だし用) ロースハム 牛乳 ひじき	精白米 押麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 なす スズキニ セロリー もやし きゅうり ホールコーン カットパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	711 Kcal 22.6 g 23.9 g 2.1 g	夏野菜のズッキーニ・かぼちゃを使います。		
20	月	○	ご飯 麻婆なす にらたま汁	豚ひき肉 高野豆腐 細切り 赤みそ 生揚げ 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	精白米 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	596 Kcal 22.2 g 21.5 g 2.4 g	麻婆なす井にして食べます。		
21	火	○	枝豆ご飯 まさご揚げ 冬瓜の和風汁	鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご 削り節(だし汁用) 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ 利尻昆布	精白米 もち米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油	にんじん こまつな えだまめ(冷凍) 玉葱 しょうが とうがん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 Kcal 23.7 g 18.1 g 3.0 g	冬瓜は冬と書いて夏野菜です。		
22	水	○	パプリカライスキのクリームかけ ハムサラダ	鶏肉 むきえび ロースハム 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(水煮缶詰) ぶなしめじ セロリー きゅうり グリーンピース(冷凍) キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 19.9 g 26.5 g 2.0 g	パプリカの香辛料が黄色く色づきます。		
23	木	○	麦ご飯・のりの佃煮 サバの文化干し 旬の野菜みそ汁	さば加工品 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 焼きのり	水稲穀粒(精白米) 押麦 米ぬか油 三温糖	かぼちゃ にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 Kcal 25.3 g 24.3 g 2.7 g	のりの佃煮は給食室で焼きのりから作ります。		
24	金	○	きなご揚げパン 肉団子スープ あじさいゼリー	きな粉 豚ひき肉 たまご 牛乳 パルアガー 寒天	ミルクパン 上白糖 かたくり粉 米ぬか油(揚げ油) ごま油	にんじん こまつな しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい ぶどうストレートジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 Kcal 24.1 g 23.0 g 2.9 g	あじさいゼリーはぶどうジュースを使います。		
27	月	○	豚キムチ丼 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	精白 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 コチジャン	にんじん にら チンゲンツァイ しょうが にんにく 玉葱 キムチ えのきたけ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 Kcal 26.8 g 21.1 g 2.6 g	キムチは一年中出回っている韓国食材です。		
28	火	○	肉うどん お好み焼き	厚削り節 豚肉 油揚げ かまぼこ 豚ひき肉 きりいか たまご かつお節 牛乳 さくらえび あおのり	うどん 薄力粉 米ぬか油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ キャベツ しょうが(酢漬)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 Kcal 24.6 g 17.7 g 3.5 g	つけ麺風にして食べます。		
29	水	○	昆布ご飯 魚のゴマみそ焼き はんぺんのすまし汁・果物(夏みかん)	豚肉 油揚げ しろさけ 赤みそ 削り節(だし汁用) はんぺん 牛乳 刻み昆布 利尻昆布	精白米 上白糖 米ぬか油 ごま(すり)	にんじん こまつな ごぼう こんにゃく しょうが ねぎ だいこん ぶなしめじ 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 Kcal 27.8 g 13.9 g 2.9 g	夏みかんは房をむいて食べます。		
30	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 角切り 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 こまつな 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	602 Kcal 24.4 g 15.9 g 3.2 g	いかは片栗粉で揚げてからソースにからめます。		

\* 食材料の都合により献立が変更になる場合があります。  
\* 野菜等の産地はホームページにてお知らせします。

\* 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。  
\* 4月の生乳産地実績は 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
\* お米は27年度産青森県産まっすら無洗米を使用しています。

