



6月 献立予定表

平成 29 年

早寝・早起き・朝ごはん

今月の給食目標：手をきれいにあらいます。

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	木	○	パプリカライスキのソースがけ 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 おおむぎ 薄力粉 上白糖 バター 米ぬか油	にんじん 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 きゅうり グリーンピース キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 20.3 24.4 2.1	Kcal g g g	きのこソースは きのこ入りホワ イトソースです					
2	金	○	親子丼 おひたし ゆばのすまし汁	削り節 鶏肉 かまぼこ たまご 湯羹 牛乳 利尻昆布	精白米 おおむぎ 上白糖	さやいんげん にんじん ほうれんそう こまつな 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 キャベツ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 26.6 17.6 3.7	Kcal g g g	親子丼は卵と 鶏肉の親子で す。卵と豚肉は 他人丼です					
5	月	○	きびご飯 えびのチリソース・華風大根 じゃがいものみそ汁	鶏肉 むきえび 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 かつわかめ 油揚げ	精白米 きび かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	こまつなしょうが にんにく 玉葱 だいこん きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 23.3 19.4 2.6	Kcal g g g	雑穀のきびは 黄色い粒で産 地は岡山県で す					
6	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 みかんの日	豚ひき肉 赤みそ たまご パルメザンチーズ 牛乳 カットわかめ クリーム カテージチーズ	マカロニスパゲティ 上白糖 パン粉 オリーブ油 米ぬか油 ごま	トマト缶詰 にんにく 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 パルメザンチーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 28.8 27 2.8	Kcal g g g	夏野菜のなす とズッキーニを 使います					
7	水	○	大豆いりわかめごはん カレー肉豆腐 おかかあえ	大豆 豚肉 木綿豆腐 削り節 糸削り 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 もち米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん テンゲンツアイ こまつな にんにくしょうが ねぎ 玉葱 ぶなしめじ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 26.3 17.2 3	Kcal g g g	暑い時期のカ レー味は食欲 をそそられます					
8	木	○	あじさいごはん さわらの西京焼き・切干大根煮 けんちん汁	黒豆 さわら 西京みそ 油揚げ 削り節 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	切りみつば にんじん こまつな ねぎ 梅 切干しだいこん 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	630 26.1 18.4 3.9	Kcal g g g	あじさいご飯は 黒豆の煮汁で 赤い色をつけ ます					
9	金	○	青椒肉絲丼 はるさめスープ 果物(ジュシー)	豚肉 高野豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 はるさめ(乾) 米ぬか油 ごま 油	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ はくさい ジュシー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 24.3 19.9 2.4	Kcal g g g	チンジャオロ ースはピーマン のせん切り肉炒 めです					
12	月	○	麦ご飯 サバの文化干し・即席漬け 旬の野菜みそ汁	さば文化干し 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 白ごま 米ぬか油	かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ きゅうり 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	626 24.3 23.8 2.5	Kcal g g g	旬の野菜のみ そ汁にはかぼ ちやを使います					
13	火	○	豚キムチ丼 青梗菜と豆腐のスープ 果物(こだますいか)	豚肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	精白米 おおむぎ 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 テンゲンツアイ しょうが にんにく 玉葱 はくさい キムチ ぶなしめじ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 25.2 19.6 2.6	Kcal g g g	小玉スイカは 1/16切りです					
14	水	○	ミルクパン トマじやがオムレツ 白菜のミルクスープ	ベーコン たまご 鶏肉 牛乳 ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん ピーマン トマト缶詰 バセリ 玉葱 にんにくしょうが はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 27.2 28.5 3.4	Kcal g g g	ゆでたじゃがい もとトマト・チ ーズを混ぜて焼 きます					
15	木	○	枝豆ご飯 肉だんごあんかけ かぶの和風汁	豚ひき肉 鶏肉ひき肉 押し豆腐 赤みそ たまご 削り節 鶏肉胸 牛乳 ちりめんじゃこ 利尻昆布	精白米 もち米 パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 白ごま 米ぬか油	にんじん こまつな えだまめ ねぎ かぶ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 28.5 22.8 3.1	Kcal g g g	枝豆ご飯には ちりめんじゃこ とごまが入って います					
16	金	○	カラフルライス メルルーサのラビゴットソース ひじきスープ	ロースハム メルルーサ ベーコン たまご 絹ごし豆腐 削り節 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 バター	にんじん 赤ピーマン トマト こまつな 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 25.1 19 3.1	Kcal g g g	ラビゴットとは 元気を出させる と言う意味があ ります					
19	月	○	麻婆なす丼 にらたま汁 果物(冷凍みかん)	豚ひき肉 大豆 赤みそ 生揚げ 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 かまぼこ たまご 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 米ぬか油	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 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 23.9 22.9 2.7	Kcal g g g	冷凍みかんは 溶け始めが食 べ頃です					
20	火	○	人参ご飯 筑前煮 とうがンのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布	精白米 さとも 上白糖 ごま油 白ごま 米ぬか油	さやいんげん にんじん こまつな ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干し椎茸 とうがん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 23.8 17.3 3.4	Kcal g g g	とうがんは冬 の瓜と書きます が夏野菜です					
21	水	ジョア	夏野菜カレーライス かみかみすめサラダ	豚肉 豚骨 松前いか ジョア ちりめんじゃこ	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター ごま油	にんじん かぼちゃ ピーマン にんにくしょうが 玉葱 なす セロリ 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	652 21.6 15.1 1.9	Kcal g g g	カレーライスは なす・かぼ ちや・ピーマン を使います					
22	木	○	ご飯 魚の照り焼き・小松菜のかまぼこあえ 田舎汁	シルバー かまぼこ 絹ごし豆腐 削り節 牛乳	精白米 じゃがいも 米ぬか油 白ごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 26 15.1 2.5	Kcal g g g	魚の照り焼き はシルバーと いう白身魚を使 います					
23	金	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ あじさいゼリー 6月お誕生日デザート	きな粉 豚肉 豚ひき肉 牛乳 パールアガー 寒天	ミルクパン 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが もやし ねぎ 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	597 22.3 22.4 2.6	Kcal g g g	6月のお誕生日 デザートはあじ さいゼリーです					
26	月	○	千草うどん ししゃもの天ぷら 昆布和え	厚削り節 豚肉 かまぼこ 油揚げ 白みそ たまご 牛乳 りりりこんぶ ししゃも あおりの塩昆布	うどん 薄力粉 米ぬか油 白ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 28.4 24.4 3.1	Kcal g g g	ししゃもの天ぷ らは1年1尾2年 からは2尾です					
27	火	○	ツナの混ぜご飯 いかの照り焼き・ごま和え 具だくさんみそ汁	まぐろ缶詰 いか 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも 白ごま 米ぬか油	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし 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	599 27.8 17 3.8	Kcal g g g	ごま和えはすり ごまとりりごま を使います					
28	水	○	チャーハン パンパシージャサラダ トックスープ	焼き豚 なると 鶏肉 豚肉 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 トック ごま油 ごま 米ぬか油	にんじん テンゲンツアイ にんにくしょうが ねぎ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり 干し椎茸 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 24.2 14.2 2.8	Kcal g g g	トックは韓国の 食材です。ス ープに使います					
29	木	○	ごまご飯 しゅうまい・ピリ辛きゅうり 5年生移動教室 ビーフンスープ	豚ひき肉 高野豆腐 豚肉 牛乳	精白米 かたくり粉 しゅうまいの皮 上白糖 ビーフン 黒ごま ごま油 米ぬか油	にんじん こまつなしょうが 玉葱 きゅうり 干し椎茸 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 21 18.2 3	Kcal g g g	ビーフンは米粉 から作られたも のです					
30	金	○	鶏ごぼうご飯 5年生移動教室 鮭の塩焼き・野菜の香りづけ のっぺい汁 試食会	鶏肉 油揚げ 削り節 鶏肉 牛乳 利尻昆布	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 ほうれんそう ごぼう グリーンピース キャベツ しょうが 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	619 29.1 19.8 3.4	Kcal g g g	試食会は和食 メニューです					
				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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維g	食塩g	
南町小学校6月平均				621	25.2	20.2	343	2.2	225	0.29	0.46	15	4.3	2.9	
学校栄養基準(中学年)				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。
* 野菜の産地はホームページにて掲載しています。

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