



6月のこんだて



平成29年度
練馬区立
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	木	○	山菜おこわ 大豆と小魚の揚げ煮 青菜のすまし汁	鶏肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 もち米 砂糖 でんぷん さつまいも 米油	人参 小松菜 ぜんまい わらび ねぎ えのきたけ たけのこ 干し椎茸	630	20.0
2	金	○	鶏肉とごぼうのピラフ ごまポテト キャロットポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳 クリーム	米 おおむぎ じゃがいも 米油 オリーブ油 バター ゴマ	人参 赤ピーマン 青ピーマン パセリ 生姜 ごぼう ホールコーン 玉葱 セロリー クリームコーン	627	18.8
5	月	○	麦ごはん さんまの生姜煮 やさいの辛子あえ わかめと豆腐のすまし汁	さんま 豆腐 牛乳 こんぶ わかめ	米 おおむぎ 砂糖	小松菜 人参 生姜 レモン ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸	611	24.2
6	火	○	フレンチトースト ポトフ パンチビーンズ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 ウィンナー 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも でんぷん バター 米油	人参 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ	668	29.0
7	水	○	麦ごはん ひじきのふりかけ 丸干しいわし 五目きんぴら うすくず汁	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ いわし	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも でんぷん ゴマ 米油	人参 さやいんげん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	571	27.0
8	木	○	はいがごはん 家常豆腐 かみかみサラダ	豚肉 生揚げ 赤みそ するめ 牛乳	はいが米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 さやいんげん 生姜 干し椎茸 ねぎ たけのこ キャベツ にんにく 大根 きゅうり	619	26.2
9	金	○	うめわかごはん あじの塩焼き 大根ごまサラダ 沢煮椀	あじ 油揚げ 豚肉 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 ゴマ 米油 ごま油	人参 大根菜 梅干し 大根 きゅうり 干し椎茸 ねぎ	585	26.4
12	月	○	親子丼 お新香 豆腐と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖	人参 玉葱 グリンピース かぶ きゅうり	650	28.8
13	火	○	昆布ご飯 五色揚げ もやしサラダ はんぺんのすまし汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 はんぺん 牛乳 昆布 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 さつまいも でんぷん 米油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 干し椎茸 もやし きゅうり ねぎ	598	21.9
14	水	○	カレーライス キャベツのあっさりあえ	豚肉 かつお節 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも ゴマ 小麦粉 砂糖 米油 バター	人参 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 りんご セロリー キャベツ	673	19.4
15	木	○	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 五目豆 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	モウカサメ 白みそ 大豆 赤みそ 牛乳 こんぶ わかめ	米 おおむぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも ゴマ	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 ごぼう たけのこ 玉葱 えのきたけ	594	24.8
16	金	○	ホットドッグ 虎豆と野菜のスープ くだもの(なつみオレンジ)	ウィンナー ベーコン 虎まめ 牛乳	コッペパン 砂糖 米油 じゃがいも	トマトピューレ 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 セロリー くだもの	598	22.6
19	月	○	きんぴらごはん ふくろ煮 大根とねぎのすまし汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん スパゲッティ 米油	人参 さやいんげん ごぼう 玉葱 生姜 大根 干し椎茸 ねぎ	602	24.1
20	火	○	ジャンバラヤ ハニーマスタードサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも はちみつ オリーブ油 米油	人参 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 ホールコーン セロリー きゅうり キャベツ	622	18.9
21	水	○	キムタクごはん 手作りジャンボギョーザ かきたまスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ でんぷん ゴマ きょうざの皮 米油 ごま油	にら 小松菜 たくあん キムチ 白菜 玉葱 にんにく セロリー	590	23.1
22	木	○	冷やしきつねうどん ししゃもの磯辺揚げ 黒蜜寒天	鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳 ししゃも あおのり 寒天	うどん 砂糖 小麦粉 ゴマ 米油	人参 きゅうり もやし	602	25.6
23	金	○	ツナトースト フレンチサラダ トマトスープ	まぐろ缶詰 鶏肉 たまご 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも でんぷん 米油 エッグケアマヨネーズ	パセリ 人参 トマト 青ピーマン 玉葱 レモン キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー	622	23.2
26	月	○	麦ごはん 厚揚げのピリカラ炒め 春雨サラダ	豚肉 生揚げ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん はるさめ 米油 ゴマ ごま油	人参 青ピーマン 生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ もやし きゅうり	620	22.9
27	火	○	麦ごはん 魚のおろし焼き 野菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	モウカサメ 油揚げ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 ゴマ	小松菜 人参 かぼちゃ 大根 玉葱 キャベツ えのきたけ	609	24.8
28	水	○	豆わかごはん ピーマンの肉詰め チーズ粉ふきいも きゃべつとコーンのスープ	大豆 豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ 粉チーズ	米 おおむぎ 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 米油	青ピーマン パセリ 人参 小松菜 玉葱 セロリー ホールコーン キャベツ	625	23.3
29	木	○	ビスキュイパン ごまドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	たまご 鶏肉 レンズまめ 牛乳	丸パン 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも ABCマカロニ アーモンド ゴマ 米油	人参 青ピーマン 小松菜 いちごジャム 大根 きゅうり 玉葱 セロリー	591	20.1
30	金	○	高菜そぼろごはん 小松菜サンラータン くだもの(ジュシーフルーツ)	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん はるさめ 米油 ゴマ	人参 たかな漬 小松菜 にんにく セロリー 干し椎茸 くだもの	615	24.9

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは16(金)なつみオレンジ、30(金)ジュシーフルーツを予定していますが、

食材料購入の都合により、他の柑橘類(甘夏やみかん等)に変更となる場合がございます。ご了承ください。

◇今月使用予定の「エッグケアマヨネーズ」は、大豆油や大豆たんぱくを原料に使った、卵不使用のマヨネーズです。