

6月のこんだて

平成30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 もどになる | 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 | 金 | ○ | 山菜おこわ 大豆とじゃこの揚げ煮 豆腐とわかめの味噌汁 | 鶏肉 大豆 木綿豆腐 赤みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ | 米 もち米 砂糖 米油 でんぶん さつまいも | 人参 ぜんまい わらび 玉葱 えのきたけ たけのこ | 658 | 22.7 |
| 4 | 月 | ○ | 鶏肉とごぼうのピラフ キャロットポタージュ さつまいもチップス | 鶏肉 ベーコン 牛乳 クリーム | 米 おおむぎ 砂糖 さつまいも 米油 オリーブ油 | 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 | 677 | 18.1 |
| 5 | 火 | ○ | 麦ごはん さんまの生姜煮 やさいの辛子あえ 大根と油揚げのみそ汁 | さんま 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ わかめ | 米 おおむぎ 砂糖 | 小松菜 生姜 レモン ねぎ もやし きゅうり 大根 | 631 | 25.4 |
| 6 | 水 | ○ | 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 ウィンナー 大豆 牛乳 | 食パン 砂糖 バター じゃがいも でんぶん 米油 | 人参 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ | 671 | 28.6 |
| 7 | 木 | ○ | 麦ごはん ひじきのふりかけ あじの塩焼き 五目きんぴら うすくず汁 | かつお節 あじ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ひじき | 米 おおむぎ 砂糖 ゴマ こんにやく 米油 じゃがいも でんぶん | 人参 さやいんげん ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ ゆかり | 579 | 28.9 |
| 8 | 金 | ○ | 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 でんぶん 米油 ごま油 | 人参 さやいんげん 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり | 636 | 26.5 |
| 11 | 月 | ○ | ★入梅★ ごはん いわしの竜田揚げ うめドレッシングサラダ 具だくさんの味噌汁 | いわし かつお節 鶏肉 赤みそ 牛乳 | 米 でんぶん 米粉 砂糖 じゃがいも 米油 | 人参 小松菜 生姜 大根 きゅうり 梅干し ねぎ | 640 | 23.6 |
| 12 | 火 | ○ | 親子丼 お新香 わかめのすまし汁 | 鶏肉 たまご 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 干し椎茸 大根 ねぎ | 599 | 24.8 |
| 13 | 水 | ○ | コメッコチキンカレーライス キャベツのマリネ | 鶏肉 牛乳 | 米 おおむぎ 米粉 じゃがいも 砂糖 米油 | 人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ | 635 | 17.0 |
| 14 | 木 | ○ | キムタクごはん ふくろ煮 なすのみそ汁 | 豚肉 油揚げ 鶏肉 赤みそ 白みそ 牛乳 | 米 おおむぎ 砂糖 でんぶん 米油 ゴマ ごま油 | 小松菜 たくあん キムチ 玉葱 干し椎茸 生姜 なす 大根 | 594 | 25.0 |
| 15 | 金 | ○ | ジャンバラヤ ABCマカロニスープ くだもの(ジュシーフルーツ) | 鶏肉 ウィナー 牛乳 レンズまめ | 米 おおむぎ 米油 じゃがいも オリーブ油 ABCマカロニ | 人参 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんにく 玉葱 セロリー ホールコーン くだもの | 611 | 20.4 |
| 18 | 月 | ○ | 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 米粉 米油 | 人参 きゅうり もやし | 592 | 25.2 |
| 19 | 火 | ○ | 大豆入り麦ごはん ピーマンの肉詰め カレー粉ふきいも 豆腐と玉ねぎの味噌汁 | 大豆 豚肉 レンズまめ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 赤みそ わかめ | 米 おおむぎ 米粉 砂糖 じゃがいも | 青ピーマン 玉葱 | 610 | 24.6 |
| 20 | 水 | ○ | 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 牛乳 | 食パン 砂糖 米油 じゃがいも 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 レモン汁 キャベツ にんにく ホールコーン セロリー | 591 | 21.4 |
| 21 | 木 | ○ | 高菜そぼろごはん ワンタンスープ ぶどうゼリー | 豚肉 たまご 牛乳 アガー | 米 おおむぎ 砂糖 ワンタン 米油 ゴマ ごま油 | 人参 たかな漬 にんにく セロリー 生姜 ねぎ 白菜 もやし ぶどうジュース | 632 | 23.6 |
| 22 | 金 | ○ | 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 でんぶん はるさめ 米油 ゴまごま油 | 人参 青ピーマン にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし きゅうり | 629 | 23.1 |
| 25 | 月 | ○ | きんぴらごはん さかなのおろし焼き もやしのおかか和え かぼちゃのみそ汁 | 豚肉 油揚げ モウカサメ かつお節 赤みそ 牛乳 わかめ | 米 おおむぎ 砂糖 米油 | 人参 さやいんげん 小松菜 かぼちゃ ごぼう 大根 もやし 玉葱 | 580 | 25.3 |
| 26 | 火 | ○ | もろこしごはん 手作りジャンボギョーザ 根っこ野菜のキムチ汁 | 豚肉 赤みそ 油揚げ 牛乳 | 米 でんぶん ごま油 じゃがいも オリーブ油 こんにやく ゴマ ぎょうざの皮 | にら ホールコーン 白菜 ねぎ にんにく ごぼう 大根 キムチ | 600 | 21.1 |
| 27 | 水 | ○ | 大豆入りカレーピラフ チキントマトシチュー くだもの(メロン) | ベーコン 大豆 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 牛乳 | 米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油 | 人参 青ピーマン トマト 缶 トマトピューレ 玉葱 グリンピース マッシュルーム セロリー にんにく ぶなしめじ くだもの | 640 | 20.4 |
| 28 | 木 | ○ | ★たてわり班給食★ 豚肉の香味炒め丼 わかめスープ | 豚肉 牛乳 わかめ | 米 おおむぎ 砂糖 でんぶん 米油 | 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 玉葱 ねぎ セロリー | 594 | 24.3 |
| 29 | 金 | ○ | ビスキュイパン ゆで野菜オニオンソース ベーコンと野菜の煮込みスープ | たまご 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 | 丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター アーモンド 米油 | 人参 いちごジャム キャベツ もやし きゅうり 玉葱 セロリー にんにく | 609 | 18.9 |

※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、15(金)ジュシーフルーツ、27(水)メロンを予定しています。

◇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。