

令和7年

6月献立表

練馬小学校

実施日	曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	月	高野豆腐の卵とじ丼 飲用牛乳 塩豚汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 豚肉 豆腐	米 こんにやく 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	623	20.7	30.6	2.6			
3	火	醤油ラーメン 飲用牛乳 大豆いり大学芋	豚肉 なたと 牛乳 大豆	中華めん 米ぬか油 ラード 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ いらもやし	614	16.5	31.5	2.9			
4	水	★練馬区一斉給食★ 練馬キャベツのホイコーロー丼 飲用牛乳 卵とトックのスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 トック ごま油	生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ(地場) ビーマン 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	625	16.8	27.1	2.7			
5	木	ご飯 飲用牛乳 かみかみふりかけ 肉豆腐 キャベツときゅうりの浅漬け	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 豚肉 焼き豆腐	米 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにやく 焼きふ	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ 生姜	633	17.6	27.3	2.6			
6	金	麦ご飯 飲用牛乳 さばのねぎみそ焼き ひみこスナック 田舎汁	牛乳 さば みそ ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ	米 大麦 砂糖 白ごま油 さつま芋 片栗粉 米ぬか油 こんにやく 里芋	生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根 しめじ	694	16.7	34.5	2.6			
9	月	とりめし(大分県) 飲用牛乳 白身魚の野菜あんかけ 打ち豆汁(滋賀県)	とり肉 牛乳 たら みそ 油揚げ 打ち豆	米 米ぬか油 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 こんにやく 里芋	生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	582	20.5	22.0	2.8			
10	火	オレンジフレンチトースト 飲用牛乳 キャロットソースサラダ 豆乳コーンスープ	卵 牛乳 とり肉 大豆 豆乳	食パン バター 砂糖 粉糖 米ぬか油 じゃが芋	オレンジジュース キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ粉	537	17.6	33.9	2.7			
11	水	鶏ちゃん(岐阜県) 丼 飲用牛乳 だまご汁(秋田県)	鶏もも みそ 牛乳 とり肉	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 しろたき だまごもち	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう えのきたけ まいたけ 小松菜	576	16.2	25.3	2.6			
12	木	梅ひじきご飯 飲用牛乳 生揚げのそぼろ煮 野菜の甘みそ和え	ひじき 牛乳 鶏ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	米 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	カリカリ梅刺み 生姜 たまねぎ にんじん 大根 グリンピース キャベツ 小松菜	618	16.3	34.4	2.3			
13	金	キーマカレーライス 飲用牛乳 大根のツナドレサラダ ミルクゼリー-黄桃ソース	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ クリーム アガー	米 米ぬか油 小麦粉 バター りんごジャム 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース 大根 水菜 桃缶	734	13.1	38.6	2.1			
16	月	ご飯 飲用牛乳 ごぼうみそ 五目煮豆 人參のしりしり	牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉 ひじき 大豆 まぐろ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース もやし	584	16.4	25.9	1.8			
17	火	麦ご飯 飲用牛乳 あじの香味焼き こんにやくのおかか炒め みぞれ汁	牛乳 あじ 豚肉 かつお節 とり肉	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま こんにやく 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ しめじ えのきたけ 大根	523	20.7	25.0	2.4			
18	水	家常豆腐丼 飲用牛乳 ローベントン	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ いら きくらげ チンゲンサイ	632	18.4	33.5	2.5			
19	木	あんかけ焼きそば 飲用牛乳 揚げ餃子	豚肉 いか 牛乳 豚ひき肉	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ いら	608	18.7	35.1	2.5			
20	金	ガーリックライス 飲用牛乳 たらのラビゴットソース焼 ABCスープ	豚ひき肉 牛乳 たら とり肉	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ パセリ粉 トマト ビクルス にんじん キャベツ	517	19.9	27.9	2.5			
23	月	黒糖パン 飲用牛乳 キャベツのキッシュ風 チリコンカン 果物(冷凍みかん)	牛乳 鶏ひき肉 卵 クリーム チーズ 豚ひき肉 大豆	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト缶 パセリ粉 みかん	699	18.8	39.3	2.5			
24	火	★練馬区一斉給食★ 麦ご飯 飲用牛乳 ししゃもの利休焼き 練馬産じゃがいもの揚げ金平 こしね汁(群馬県)	牛乳 ししゃも さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	米 大麦 白ごま 黒ごま油 じゃが芋 米ぬか油 砂糖 こんにやく	生姜 にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	632	15.2	34.9	2.6			
25	水	ガバオライス 飲用牛乳 もずくスープ	鶏ひき肉 牛乳 とり肉 もずく	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ビーマン コーン にんじん えのきたけ もやし	526	17.0	27.2	2.0			
26	木	ご飯 飲用牛乳 真珠団子 野菜のごま酢和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 わかめ 豆腐 みそ	米 片栗粉 ごま油 もち米 白すりごま 砂糖 じゃが芋	生姜 干しいたけ たまねぎ もやし 小松菜 にんじん 大根	602	16.3	27.7	2.2			
27	金	麦ご飯 飲用牛乳 にしんのから揚げ 切干大根の含め煮 さつま汁	牛乳 にしん さつま揚げ みそ	米 大麦 油 上新粉 片栗粉 米ぬか油 砂糖 さつま芋 こんにやく	生姜 にんにく にんじん 切干大根 大根 ねぎ 小松菜	642	14.7	32.1	2.3			
30	月	ご飯 飲用牛乳 いかのチリソース もやしのナムル タイピーエン(熊本県)	牛乳 いか 豚肉	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ 干しいたけ	598	15.5	27.7	2.2			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	609	17.2	30.8	2.3	344	92	2.3	214	0.29	0.46	14	6.3

早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

