

令和8年



6月献立表



練馬小学校

実施日	曜	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	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	月	麦ご飯 飲用牛乳 あじのにんにくみそ焼き ひみこスナック 田舎汁	牛乳 あじ みそ ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ	米 大麦 砂糖 ごま油 油 さつま芋 片栗粉 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	ねぎ にんにく 生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ	644	17.8	29.2	2.9
2	火	ご飯 飲用牛乳 かみかみふりかけ 牛肉豆腐 キャベツときゅうりの浅揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 牛肉 焼き豆腐	米 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 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	653	16.7	31.6	2.6
3	水	麦ご飯 飲用牛乳 鮭のバター醤油焼き 切干大根の含め煮 飛鳥汁	牛乳 鮭 さつま揚げ とり肉 みそ	米 大麦 小麦粉 米ぬか油 バター 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんにく にんじん 切干大根 しめじ えのきたけ 大根 小松菜	638	18.4	27.5	2.6
4	木	★給食試食会★ キーマカレーライス 飲用牛乳 大根のツナサラダ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひよこ豆 チーズ 牛乳 まぐろ 寒天	米 米ぬか油 小麦粉 バター りんごジャム 砂糖 カルピス	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース 大根 水菜 桃缶	723	14.3	34.5	2.3
5	金	東京産コマツナパン 飲用牛乳 キャベツのキッシュ風 チリコンカン	牛乳 鶏ひき肉 卵 クリーム チーズ 豚ひき肉 大豆	東京産コマツナパン 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	661	19.7	42.3	2.6
8	月	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	カリカリ梅刻み 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	626	16.5	34.6	2.4
9	火	練馬スバゲティ 飲用牛乳 ごぼうチップサラダ 果物 (さくらんぼ)	まぐろ のり 牛乳 ひじき	マカロニ・スバゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ さくらんぼ	566	17.2	33.9	2.1
10	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	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 しらたき 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 大根 えのきたけ しめじ 小松菜	595	15.6	26.9	2.7
11	木	★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 果物 (冷凍みかん)	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 (一斉給食) ビーマン 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ みかん	664	16.1	25.6	2.8
12	金	麦ご飯 飲用牛乳 イカのねぎソース和え 三色野菜の和え煮 塩ちゃんご汁	牛乳 いか とり肉 豆腐	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 大根 小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ	590	18.8	27.2	2.8
15	月	ご飯 飲用牛乳 ししゃものカレー揚げ こんにゃくのおかか炒め さつま汁	牛乳 ししゃも 豚肉 かつお節 みそ	米 油 小麦粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 白ごま さつま芋	にんじん 小松菜 大根 ねぎ	606	14.7	30.7	2.5
16	火	はちみつレモントースト 飲用牛乳 フレンチサラダ カレーシチュー	牛乳 とり肉 いんげん豆 ひよこ豆	無塩パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく パセリ粉	624	14.4	42.8	2.2
17	水	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 こんにゃく 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	624	20.8	30.6	2.8
18	木	ガーリックライス 飲用牛乳 カレーのラビゴットソース焼 ABCスープ	豚ひき肉 牛乳 かわい 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 ピクルス にんじん キャベツ 小松菜	526	20.3	28.4	2.5
19	金	麦ご飯 飲用牛乳 鶏肉のチリソース 野菜のナムル タイビーエン (熊本県)	牛乳 鶏もも 豚肉	米 大麦 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 キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ	665	14.6	34.9	2.0
22	月	★練馬区一斉給食★ 大豆菜めしご飯 飲用牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 (練馬区産玉ねぎ使用) 油揚げとひじきのサラダ	大豆 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ ひじき	米 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ (一斉給食) 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜	610	16.9	27.7	2.6
23	火	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 にら	608	18.7	35.1	2.5
24	水	ガバオライス 飲用牛乳 卵ともずくのスープ	鶏ひき肉 牛乳 とり肉 もずく 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	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	565	17.3	29.8	2.1
25	木	ご飯 飲用牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース すき昆布の炒め煮 あさりと野菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 豚肉 刻み昆布 みそ あさり	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 生姜 小松菜	588	18.4	27.6	3.0
26	金	麦ご飯 飲用牛乳 にしんのから揚げ 野菜のごま酢和え こしね汁 (群馬県)	牛乳 にしん 豚肉 みそ 油揚げ	米 大麦 油 上新粉 片栗粉 白すりごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	665	15.8	35.7	2.3
29	月	ご飯 飲用牛乳 ごぼうみそ 五目煮豆 人参のしりしり	牛乳 鶏ひき肉 みそ とり肉 ひじき 大豆 まぐろ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース	596	15.4	27.6	1.9
30	火	麦ご飯 飲用牛乳 いわしフライ ポイルキャベツ みぞれ汁	牛乳 いわし とり肉	米 大麦 油 パン粉 小麦粉 片栗粉	キャベツ にんじん 干しいたけ しめじ えのきたけ 大根 小松菜	581	16.6	28.7	1.9

※ 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22回

※ 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22回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値 (中学生)

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



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 (μgRAE)	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	619	17.0	31.6	2.5	344	93	2.4	227	0.27	0.46	14	6.3