

令和6年



6月こんだて表



練馬第三小学校

実施日 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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	お赤飯 ジョア 鶏のからあげ 無限キャベツ お祝いスープ	ジョア とり肉 なた豆 豆腐	アルファ化米 黒ごま 油 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんにくレモン にんじん 大根 ほうれん草	592	15.3	26.6	2.9
4 火	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん	601	16.8	31.7	2.8
5 水	セルフカレーパン 牛乳 キャベツのスープ 冷浸みかん	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉 ベーコン	丸パン 米油 はちみつ じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ みかん	604	18.9	37.4	3.1
6 木	ごはん 牛乳 魚の味噌佃煮焼き 野菜のごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 いなだ みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 白ごま こんにゃく 片栗粉	白菜 もやし にんじん 大根 ねぎ 小松菜	575	19.1	33.2	1.9
7 金	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん ビーマン 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし	562	19.7	28.3	2.3
10 月	ごはん 牛乳 回鍋肉 ふわっと卵のコーンスープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ にんじん ねぎ だけのご ビーマン コーン たまねぎ 小松菜	610	18.6	29.5	2.6
11 火	豆わかごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜ののり和え あじさいゼリー	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 のり アガー 寒天	米 白ごま 米油 しらすたき じゃが芋 砂糖	枝豆 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし ごどうジュース	593	15.2	20.6	1.8
12 水	ひじきごはん 牛乳 ほっけの一夜干し 呉汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ほっけ 大豆 みそ	米 もち米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん グリンピース 大根 たまねぎ 白菜	627	22.3	32.4	3.5
13 木	練馬スパゲティ 牛乳 カリカリポテトサラダ	まぐろ のり 牛乳	スパゲティ 米油 砂糖 じゃが芋 油	大根 レモン キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ	584	15.2	37.8	2.7
14 金	鶏そぼろ丼 牛乳 野菜のボン酢和え 味噌汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油	生姜 もやし きゅうり レモン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草	582	17.9	32.2	2.6
17 月	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	610	17.0	28.9	2.8
18 火	レモンシユガートースト 牛乳 キャベツとコーンのソテー チリコンカン	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	食パン マーガリン グラニュー糖 米油 バター じゃが芋 砂糖	レモン にんじん キャベツ コーン ほうれん草 にんにく たまねぎ トマト缶 パセリ粉	595	16.5	38.6	2.7
19 水	ソース豚丼 牛乳 具だくさん味噌汁	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー) 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイえのきたけ 大根 ほうれん草	623	18.4	30.8	2.9
20 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんじん にんにく たまねぎ たら ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	594	16.8	31.4	2.2
21 金	チキンアドボカイス 牛乳 ギニサン・トゲ タホ	鶏もも うずら卵 牛乳 豚ひき肉 豆乳 アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 黒砂糖 タピオカ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし にんじん ピーマン	695	14.7	29.9	1.7
24 月	鶏茶漬け 牛乳 味噌サラダ みたらしだんご	とり肉 卵 のり 牛乳 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 白玉団子 片栗粉	干しいたけ たくあん ごねぎ もやし キャベツ にんじん コーン	627	15.6	23.4	2.4
25 火	ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 野菜の辛子和え 味噌汁	牛乳 ホキ チーズ 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(卵なし) さつま芋	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	597	17.5	31.8	2.5
26 水	豚つけ麺 牛乳 ピリ辛もやし 型抜きチーズ	豚肉 牛乳 チーズ	中華めん 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ いら もやし きゅうり	563	19.5	36.9	3.6
27 木	昭和カレー 牛乳 福神漬け レモンドレッシングサラダ	豚肉 クリーム 牛乳 まぐろ	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく にんじん たまねぎ 福神漬 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	682	12.7	32.7	2.9
28 金	ごはん 牛乳 ジャンボシューマイ ナムル 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 白ごま	たまねぎ 生姜 干しいたけ グリンピース もやし にんじん 小松菜 にんにく 白菜 ねぎ	578	17.0	33.3	2.0

※ 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20回

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	605	17.2	31.3	2.6	345	88	2.3	190	0.32	0.37	13	5.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

*食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

*お米は、青森県産「まっしぐら」です。

*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

