



# 6月のこんだて表

平成29年度 練馬区立練馬東小学校



毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」

日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	たんぱく質 g
1	木		こぎつねごはん 焼きししゃも うずら豆の煮豆 具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ うずら豆 みそ 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも 米油	にんじん さやいんげん こまつな だいこん ねぎ	616 25.1
2	金		とんこつ野菜ラーメン さつま芋のレモン煮	豚肉 なんと みそ 豆乳 牛乳 (豚骨)	砂糖 蒸し中華めん さつまいも 米油 ごま ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きくらげ キャベツ もやし ホールコーン ねぎ レモン	661 23.7
5	月		四川豆腐丼 中華春雨	豚肉 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	592 22.9
6	火		丸パン キャベツ入りメンチカツ ABCマカロニスープ くだもの	豚肉 みそ 鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 米油	にんじん ピーマン キャベツ 玉葱 くだもの	628 25.1
7	水		スタミナキムチ丼 トックスープ	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖でん粉 トック ごま油 ごま	にら にんじん こまつな にんにく しょうが キムチ 玉葱 ねぎ もやし だいこん ねぎ	621 25.7
8	木		たご飯 ぎすけ煮 具だくさん汁	たご 油揚げ 大豆 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油 ごま	にんじん みつば こまつな しょうが 干し椎茸 だいこん ねぎ	571 21.8
9	金		☆開校記念日献立 古代米 鮭の照焼き 沢煮椀 あじさいゼリー	さけ 鶏肉 豆腐 牛乳 寒天 ナタデココ (かつお節) (昆布)	米 黒米 砂糖 でん粉	にんじん こまつな だいこん ねぎ えのきたけ ぶどうジュース	578 27.8
13	火		梅じゃこごはん 切り干し大根入り卵焼き さつま汁	豚肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 梅じゃこちりめん (かつお節)	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも 米油	にんじん こまつな 切干だいこん だいこん ねぎ	596 24.7
14	水		レンズ豆入りカレーライス ひじきと水菜のサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 ひじき ヨーグルト 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん みず菜 にんにく しょうが 玉葱 りんごジュース もやし きゅうり ホールコーン	686 20.1
15	木		山菜おこわ さばの塩焼き 吉野汁 くだもの	鶏肉 さば かまぼこ 牛乳 (かつお節) (昆布)	米 もち米 砂糖 こんにゃく 豆ふ でん粉 米油	にんじん こまつな たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ だいこん ねぎ くだもの	616 25.5
16	金		コーンピラフ タンドリーチキン やさしいスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも バター 米油	にんじん ピーマン 玉葱 ホールコーン マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	610 22.4
19	月		☆すずしろ学級宿泊学習1日目 セサミパン アスパラのクリーム煮 わかめサラダ	鶏肉 ハム 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	セサミンパン マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	アスパラガス にんじん マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり	667 25.3
20	火		☆すずしろ学級宿泊学習2日目 ごはん あじの南蛮漬 いんげんのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	あじ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 でん粉 砂糖 米油 ごま	ピーマン さやいんげん にんじん 玉葱 えのきたけ ねぎ	618 26.3
21	水		☆すずしろ学級宿泊学習3日目 キムタクごはん ジャンボギョーザ かきたまスープ	豚肉 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 ぎょうざの皮 でん粉 米油 ごま ごま油	にら にんじん こまつな たくあん キムチ にんにく はくさい 玉葱	601 23.9
22	木		黒砂糖パン ポテトグラタン 大豆入りトマトスープ	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマトビュレ 玉葱 マッシュルーム キャベツ	606 20.3
23	金		ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 野菜のナムル	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛乳 (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい グリンピース もやし	620 26.6
26	月		麦ごはん 小魚のふりかけ 三州煮 カリボリ漬	かつお節 豚肉 生揚げ 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま 米油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 玉葱 だいこん きゅうり	616 25.9
27	火		ごはん イカのチリソース 野菜のおかか和え にらともやしのスープ	いか かつお節 豚肉 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 でん粉 砂糖 ごま油 米油	こまつな にんじん にら にんにく しょうが ねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし	616 25.9
28	水		チャーハン 春雨スープ くだもの	焼き豚 なんと たまご ベーコン ハム 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん ねぎ グリンピース キャベツ くだもの	586 20.1
29	木		麦ごはん 鮭の南部焼き 煮びたし 玉葱とじゃがいものみそ汁	さけ 油揚げ みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 キャベツ 玉葱	607 28.4
30	金		ナスとトマトのスパゲティ フレンチドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 トマトジュース なす にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	596 26.3

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	615	24.5	27.5	342	2.3	267	0.39	0.51	27	4.2	2.7
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

