



6月のこんだて表

平成30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	たんぱく質 g
				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		
1	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)	中華めん さつま芋 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 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
4	月		☆歯と口の健康週間 ごはん 鮭の塩焼き ぎすけ煮 具だくさんみそ汁	鮭 大豆 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ	626	27.5
5	火		レンズ豆入りカレーライス かみかみサラダ	豚肉 レンズ豆 いちい 牛乳 ヨーグルト 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース だいこん きゅうり	678	19.6
6	水		ごはん 小魚のふりかけ じゃが芋のきんぴら煮 土佐和え	かつお節 豚肉 さつま揚げ 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま 米油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん きゅうり	674	23.6
7	木		セサミパン アスパラのクリーム煮 わかめサラダ メロン	鶏肉 ハム 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	セサミンパン マカロニ じゃが芋 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 玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン	660	25.9
8	金		ごはん いわしの梅煮 野菜のおかか和え わかめと油揚げのみそ汁	いわし かつお節 油揚げ みそ 牛乳 わかめ (かつお節) (昆布)	米 砂糖	こまつな にんじん 梅干し キャベツ だいこん ねぎ	597	25.8
11	月		☆開校記念日献立 古代米 魚のねぎみそ焼き 沢煮碗 あじさいゼリー	モウカサメ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 ナタデココ 寒天 (かつお節) (昆布)	米 黒米 砂糖	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ だいこん えのき ぶどうジュース	566	23.5
13	水		しぜんとうふどん ちゅうかほるさめ 四川豆腐丼 中華春雨	豚肉 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	591	22.9
14	木		ごはん いんげんのごま和え あじの南蛮漬 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 玉ねぎ えのき ねぎ	605	24.3
15	金		☆6年こころの劇場 黒砂糖パン ポテトグラタン たまごやさい 卵と野菜のスープ	ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 生クリーム チーズ (鶏ガラ)	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 米油 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ	602	21.9
18	月		☆すずしろ学級宿泊学習1日目 ごはん ひじき入り卵焼き ごもく 五目きんぴら キャベツのみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにやく 米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう れんこん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	613	24.2
19	火		☆すずしろ学級宿泊学習2日目 メロンパン 白いんげん豆の洋風五目煮 アスパラとベーコンのソテー	たまご いんげん豆 豚肉 ベーコン 牛乳	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター アーモンド 米油	にんじん トマト缶 さやいんげん アスパラガス 玉ねぎ 抹茶	618	24.2
20	水		☆すずしろ学級宿泊学習3日目 スタミナキムチ丼 トックスープ	豚肉 みそ 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 玉ねぎ ねぎ もやし だいこん	620	25.5
21	木		こぎつねごはん ししゃもの磯揚げ さつま汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも あおりの (かつお節)	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにやく さつま芋 米油	にんじん さやいんげん こまつな だいこん ねぎ	644	24.5
22	金		コーンピラフ タンドリーチキン 野菜スープ さくらんぼ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト (鶏ガラ)	米 麦 じゃが芋 バター 米油	にんじん ピーマン 玉ねぎ 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 さくらんぼ	618	22.5
25	月		さんさい 山菜おこわ さばの塩焼き 吉野汁	鶏肉 さば かまぼこ 牛乳 (かつお節)	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく 玉ふ 米油	にんじん こまつな たけのこ わらび ぜんまい えのき だいこん ねぎ	608	25.4
26	火		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 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	596	26.3
27	水		ごはん のざわな 野沢菜のふりかけ さんしょうに 三州煮 カリポリ漬	豚肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま油 ごま 米油	のざわな にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 玉ねぎ だいこん きゅうり	607	24.2
28	木		ごはん つくね蒸し 煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏肉 たまご みそ うずら卵 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 パン粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま油	にんじん こまつな ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	639	26.9
29	金		キムチチャーハン はるさめ 春雨スープ ちい	豚肉 ベーコン ハム 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま ごま油	にんじん ピーマン キムチ キャベツ ねぎ ちい	573	20.4

※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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	620	24.1	28.2	341	2.3	276	0.39	0.51	28	4.4	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

