令和2年

6月献立表

練馬東小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
15	月	チキンライス 牛乳 じゃが芋とキャベツのスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉	米 麦 米油 バター じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 小松菜	559	13.2
16	火	コメッコポークカレーライス 牛乳	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 ざらめ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ズッキーニ	629	11.1
17	水	麻婆なす丼 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でん粉	生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ にんにく なす	605	11.9
18	木	ピザトースト 牛乳 鶏肉のポトフ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	食パン 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ	569	16.7
19	金	大豆入り炊き込みごはん 牛乳 豚汁	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	583	15.4
22	月	鶏肉とごぼうピラフ 牛乳 ポトフ	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー	米 麦 米油 バター じゃが芋	にんじん ごぼう にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	600	12.2
23	火	コメッコハヤシライス 牛乳	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	639	11.7
24	水	☆練馬産キャベツの日 回鍋肉丼 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ねぎ ピーマン	577	14.2
25	木	ツナトースト 牛乳 大豆入りカレースープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	食パン 米油 じゃが芋	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん キャベツ	558	17.3
26	金	中華おこわ 牛乳 具だくさん汁	豚肉 牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 もち米 米油 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん たけのこ 干ししいたけ グリンピース ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	594	14.8
29	月	コーンピラフ 牛乳 ポトフ	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー	米 麦 米油 バター じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー キャベツ	637	11.8
30	火	レンズ豆のコメッコポークカレー 牛乳	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 ざらめ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 枝豆	662	12.3

※　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12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	601	13.5	29.5	2.2	295	77	1.6	229	0.37	0.45	30	4.3
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	20	5以上