

令和3年



6月献立表



練馬東小学校

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)	1食分 (%)
1 火	セサミパン 牛乳 アスバラのクリーム煮 わかめサラダ メロン	牛乳 鶏肉 ハム わかめ		セサミパン マカロニ 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま		アスバラガス 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		590	15.8
2 水	麦ごはん 牛乳 ムロアジのハンバーグ じゃがバターしょうゆ たっぷり野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ムロアジ 豆腐 卵 油揚げ みそ		米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター		生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜		651	15.7
3 木	スタミナキムチ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 卵		米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま トック		にんにく 生姜 キムチ(7月14日-27品不使用) 玉ねぎ ねぎ もやし にら にんじん 大根 小松菜		625	15.6
4 金	昆布ごはん 牛乳 さつま芋と大豆の揚げ煮 うすくず汁 ☆歯と口の健康週間	豚肉 油揚げ 昆布 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐		米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 ごま		ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜		616	15.9
7 月	レンズ豆入りドライカレー 牛乳 かみかみサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 するめ		米 麦 米油 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン レーズン トマトピューレ 大根 きゅうり		617	14.5
8 火	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 野菜のからし和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ		米 砂糖 じゃが芋		生姜 小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ		643	15.3
9 水	ホイコーロー丼 牛乳 にらともやしのスープ ☆練馬産キャベツの日	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐		米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ねぎ ピーマン もやし にら		610	16.1
10 木	はちみつレモントースト 牛乳 ボークビーンズ 大根サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆		食パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油		レモン セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ 大根 きゅうり		608	15.7
11 金	古代米 牛乳 魚のねぎみそ焼き 沢煮椀 あじさいゼリー ☆開校記念日献立	牛乳 さめ みそ 鶏肉 豆腐 寒天		米 黒米 砂糖		生姜 にんにく ねぎ 大根 にんじん えのきたけ 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ缶		570	20.3
14 月	親子丼 牛乳 和風サラダ	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳		米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油		にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり えのきたけ		598	15.7
15 火	しらす入りたくあんごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 小松菜と春雨炒め	しらす干し 牛乳 鶏肉 生揚げ ハム		米 米油 ごま ごま油 こんにゃく 砂糖 でん粉 春雨		たくあん 生姜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん もやし 小松菜		645	16.8
16 水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳		オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖		なす にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン		651	15.2
17 木	ごはん 牛乳 鮭のマヨチーズ焼き 野菜のおかか和え 美だくさんみそ汁	牛乳 鮭 チーズ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ		米 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 じゃが芋 こんにゃく		マッシュルーム 玉ねぎ パセリ粉 キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ		653	18.6
18 金	チャーハン 牛乳 春雨スープ 小玉すいか	焼き豚 なたと 卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐		米 麦 米油 でん粉 春雨 ごま油		ねぎ グリンピース キャベツ にんじん 小玉すいか		580	14.4
21 月	ごまごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け けんちん汁 キャベツのおかか和え	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 かつお節		米 麦 ごま でん粉 砂糖 ごま油 米油 里芋 こんにゃく		にんにく 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり		614	16.2
22 火	四川豆腐丼 牛乳 ナムル	豚肉 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜		582	15.6
23 水	黒砂糖パン 牛乳 チーズ入りオムレツ ジャガバターの塩味 ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 青のり ベーコン		黒砂糖パン 米油 砂糖 じゃが芋 バター マカロニ		玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ ピーマン		631	17.1
24 木	山菜おこわ 牛乳 野菜のごま酢和え つみれ団子汁 りんごゼリー	鶏肉 牛乳 いわし たら みそ 豆腐 寒天		米 もち米 米油 砂糖 ごま でん粉		にんじん たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ キャベツ 小松菜 もやし 大根 ねぎ 生姜 白菜 りんご缶 りんごジュース		579	15.5
25 金	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ ☆オリパラ応援献立【スペイン】	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ		米 麦 米油 米粉		にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン		609	14.8
28 月	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜スープ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン		米 麦 バター 米油 じゃが芋		玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー キャベツ ピーマン さくらんぼ		595	14.9
29 火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 野菜のしらす和え 肉じゃが	牛乳 のり しらす干し 豚肉		米 砂糖 米油 じゃが芋 しらす		キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ グリンピース		617	15.4
30 水	ハヤシライス 牛乳 ひじきと青菜のサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 ひじき		米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ごま油		にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース 小松菜 もやし きゅうり コーン		682	12.2

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	617	15.8	28.6	345	94	2.3	267	0.39	0.51	32	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上