



# 6月の献立表



令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	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：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
2	月	○	豚キムチ丼 トックスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら トック	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい にんじんキムチ(アレルギー不使用) なら しょうが たけのこきくらげ	533 24.0
3	火	○	雑穀ごはん 白身魚のマヨコーン焼き さつまいもの五目きんぴら なすと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ みそ	こめ むぎ あわしろうごま マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら さつまいもの さとう	コーン たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ なす	568 25.4
4	水	○	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 <練馬区一斉給食> じゃがいもの炒めナムル 冷凍みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しろうごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ(じば) ピーマン こまつな みかん	533 22.2
5	木	○	もち麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛揚げ 野菜のしらすあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ もちむぎ かたくりこ こめこ あぶらさとう こんにやく さといも ごまあぶら	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	587 24.9
6	金	○	ツナごぼうオープントースト ポークビーンズ あじさいゼリー	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこまめ だいず アガー	はいがパン マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう にんにく しょうが トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ぶどうジュース	638 26.4
9	月	○	チキンカレーライス かみかみサラダ	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう するめ	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	576 19.6
10	火	○	発芽玄米ごはん 鶏胸肉のコーンフレーク焼き 切り干し大根のからしあえ うすくず汁	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ はつがげんまい かたくりこ コーンフレーク こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん もやし こまつな にんじんだけのこ	516 26.3
11	水	○	いわしのかばやき丼 梅おかかあえ ちゃんご風汁	いわし ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ こめぬかあぶら さとう しろうごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん ねりうめ ごぼう しめじ はくさい ねぎ	601 27.4
12	木	○	麦ごはん 豆腐のごまみそ焼き 白菜と豚バラ肉のスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ ぶたにく	こめ むぎ こめこパンこ かたくりこ さとう しろうごま こめぬかあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん はくさい しめじ	530 23.3
13	金	○	チキンライス かぼちゃのチーズ焼き ひよこ豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズウインナー ひよこまめ	こめ こめぬかあぶら とうにゅうバター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ セロリー ほうれんそう	594 20.7
16	月	○	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 千草あえ たっぶり野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ のり あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら しろうごま じゃがいも	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ こまつな	515 27.6
17	火	○	練馬スパゲティ カラフル酢鶏 果物(メロン)	まぐろ のり ぎゅうにゅう とりにく	スパゲティ オリーブゆ さとう こめこ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら	だいこん こまつな しょうが たまねぎ ピーマン にんじん コーン メロン	640 30.2
18	水	○	豆わかめごはん ひじき入り卵焼き さつま汁	たきこみわかめのもと だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート たまご ひじき ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう さつまいもの	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼうだいこん ねぎ	526 23.5
19	木	○	あわごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごまあえ 豆腐の五目汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく とうふ	こめ あわ こむぎこ あぶら さとう しろうごま かたくりこ	キャベツ にんじん こまつな だいこん たけのこ ねぎ	528 22.6
20	金	○	スタミナ焼き肉丼 吉田さんのゆで枝豆(予定) もずく入りまるやか酸辣湯	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう もずく	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん なら しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ	581 26.4
23	月	○	きなこ揚げパン 鶏肉のポトフ 果物(小玉すいか)	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ミルクパン さとう あぶら とうにゅうバター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ すいか	574 24.2
24	火	○	五穀ごはん チーズタッカルビ 三色ごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ もちごめ あかまいくろまい むぎ さつまいもの ごまあぶら トッポギ さとう しろうごま こめぬかあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが こまつな あかピーマン きピーマン	559 26.2
25	水	○	広東飯 米粉ワンタンとレタスの中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こめめん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい キャベツきくらげ チンゲンサイ レタス ねぎ	503 20.9
26	木	○	ターメリックライス 肉団子のトマト煮(ブレット風) フリッツ(ベルギー風フライドポテト)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ こめこパンこ とうにゅうバター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく セロリー にんじん マッシュルーム トマトかん	564 21.3
27	金	○	ごはん さばの文化干し 根菜のピリ辛炒め じゃが玉豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	576 24.1
30	月	○	カレーうどん <夏越しの蔵> 水無月風もちもちカップケーキ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とうにゅう いんげんまめ きんときまめ	うどん こめぬかあぶら こめこ さとう コーンスターチ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	573 19.9

※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21回

\*学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	563	17.2	32.5	2.2	323	87	2.0	219	0.29	0.45	15	5.3