



6月の献立表



令和8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	
1	月	○	みそだれ焼肉丼 野菜たっぷり豆乳みそ汁	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん たら にんにく レモン キャベツ こまつな	572 25.2
2	火	○	ごはん ごぼう入り鶏つくね こんにゃくあえ うすくず汁	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ぶたにく	こめ こめぬかあぶら こめこ かたくりこ ごまあぶら さとう こんにゃく	ごぼう たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ ほうれんそう	553 23.3
3	水	○	練馬スパゲティ 豚肉のちゃんちゃん焼き	まぐろ のり ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	スパゲティ オリーブゆ さとう とうにゅうバター	だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	619 29.7
4	木	○	ねり丸キャベツの回鍋肉 <練馬区一斉給食> 高野豆腐入り大学芋	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こうや豆腐	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも こめこ みずあめ くらごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ (いっせいきゅうしょく) ピーマン	599 23.4
5	金	○	豆わかめごはん ししゃものみりん焼き 和風肉団子スープ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ししゃも とりひきにく	こめ コーンスターチ こんにゃく	しょうが にんじん だいこん れんこん ねぎ はくさい こまつな	476 23.2
8	月	○	発芽玄米ごはん ゼリーフライ 人参と切干大根のおかか炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ かつおぶし とりひき わかめ みそ	こめ はつがげんまい じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん さいいんげん	558 18.7
9	火	○	じゃこ入りピラフ ほうれん草のキッシュ風 トマトスープ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご クリーム チーズ とりひき いんげんまめ	こめ むぎ こめぬかあぶら とうにゅうバター オリーブゆ さとう	にんじん グリンピース たまねぎセロリー マッシュルーム ほうれんそう にんにく キャベツ トマトかん トマトピューレ	552 25.2
10	水	○	マーボー豆腐丼 ビーフン炒め	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かた くりこ ごまあぶら ビーフン	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ たら キャベツ もやし ピーマン	561 24.3
11	木	○	ごはん 鶏の梅照り焼き <練馬区一斉給食> キャベツのあえもの なすのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひき あぶらあげ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら しろうごま	キャベツ (いっせいきゅうしょく) にんじん こまつな しょうが はくさい なす こねぎ ねりうめ	505 22.6
12	金	○	ツナオープントースト かぼちゃ入り豆乳コーンスープ 果物(でこぼん)	まぐろ ぎゅうにゅう とりひき とうにゅう	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	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん コーン かぼちゃ マッシュルーム デコボン	609 26.7
15	月	○	麦ごはん たらのみそマヨネーズ焼き 豚肉入りきんぴらじゃがいも えのきのあっさり汁	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく じり	こめ むぎ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう はくさい えのきたけ こまつな	505 26.2
16	火	○	ジャージャー麺 大根の炒めナムル 冷凍パイ	ぶたひきにく だいずミート みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな だいこん れいとうパイ	569 26.1
17	水	○	豚肉の生姜レモン炒め丼 いもっこ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら さとう さといも	しょうが たまねぎ キャベツ レモン にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	547 27.4
18	木	○	高菜チャーハン 棒ギョウザ ルオポータン (台湾風大根スープ)	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひき	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら しろうごま かたくりこ ぎょうぎのかわ	たかなづけ にんじん にんにく たまねぎ しょうが だいこん ねぎ こねぎ キャベツ (いっせいきゅうしょく) たら	548 21.9
19	金	○	たご飯 鶏肉と大豆の甘みそがらめ 沢煮椀	たご ぎゅうにゅう とりむね だいず みそ あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくり こ こめこ あぶら	ごぼう にんじん えだまめ しょうが だいこん たけのこ もやし ねぎ こまつな	578 27.7
22	月	○	夏野菜のカレーライス <練馬区一斉給食> ほうれん草とコーンのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ ラード こめぬかあぶら こめこ ざらめ オリーブゆ	にんにく しょうが かぼちゃ なす たまねぎ (いっせいきゅうしょく) にんじん トマトかん ズッキーニ ほうれんそう コーン	628 21.6
23	火	○	ミルクパン 手作り にんじんジャム 鶏肉と白菜の豆乳クリーム煮 ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりもも とうにゅう 豆乳入りホイップ みそ ベーコン	ミルクパン さとう オリーブゆ こめこ こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん りんごかん レモン にんにく たまねぎ しめじ はくさい パセリ	647 23.4
24	水	○	サンマー丼 ごまキムチスープ あじさいゼリー	ぶたにく なると ぎゅうにゅう とうふ みそ アガー	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま しろうすりごま	にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん キムチ(PL不使用) はくさい たら ねぎ ぶどうジュース	535 22.3
25	木	○	雑穀ごはん まぐろの和風ソース 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう かじき みそ とりひき とうふ わかめ	こめ むぎ あわしろうごま かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん はくさい	533 28.8
26	金	○	タコライス ゆでキャベツ 厚揚げチャンプルー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし	こめ こめぬかあぶら マーガリン こめこ	にんにく たまねぎ ピーマン トマトかん キャベツ もやし たら	575 24.8
29	月	○	豚キムチ丼 じゃがいもの中華炒め 果物(メロン)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい にんじん キムチ(PL不使用) たら ピーマン メロン	520 21.7
30	火	○	小豆ごはん <夏越しの誠献立> さばの塩焼き さつま豚汁	あずき ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さつまいも	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	541 22.0

※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

*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 (μgRAE)	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	560	17.4	32.6	2.4	319	85	2.0	227	0.31	0.44	14	4.8