



6月の献立表

平成28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 たんぱく質	おぎなつてほしい食品
				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	水	○	きびごはん 野菜の梅のりあえ 生揚げの吹き寄せ	ぎゅうにゅうとりにく かつおげすりなまあげのり	こめ きび こんにやく さとう かたくりこあぶら	こまつな にんじん さやいんげん キャベツ もやし うめぼししょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	615 24.2	卵
2	木	○	ポパイピラフ パセリポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	こめ おおむぎ じゃがいも バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ とうもろこし	602 18.1	きのこ類
3	金	○	麦ごはん 和風サラダ 豚肉の三州煮	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげいかちくわ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	630 26.0	小魚
6	月	○	五穀ごはん ごぼう入りつくね 麵のすまし汁	ぎゅうにゅう あずき ふたにく たまご わかめ	こめ おおむぎ きび あわ かたくりこ さとう やきふ ごま あぶら	ごぼう しょうが ねぎ	621 25.4	緑黄色野菜
7	火	○	☆みそラーメン メンマ炒め あじさいゼリー	ぎゅうにゅう みそ ふたにく ナタデココ	めん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たらにんにくしょうが ねぎ はくさい たまねぎ もやし とうもろこし メンマ ぶどうジュース	600 20.9	芋類
8	水	○	ひじきごはん かぶのあчыら漬け きゃべつのみそ汁	ぎゅうにゅうとりにく かつおげすり みそ ひじき あぶらあけ	こめ おおむぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら	にんじん グリンピースかぶ きゅうり たまねぎ キャベツ	608 21.4	きのこ類
9	木	○	シナモントースト フレンチサラダ 森のチャウダー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	しよくパン さとう じゃがいも こむぎ マーガリン バター あぶら	にんじん キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ マッシュルーム しめじ セロリー	623 19.3	海藻類
10	金	○	わかめごはん さんまの梅煮 豚汁	ぎゅうにゅう さんま かつおげすり ふたにく みそ たきこみわかめ こんぶ	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま あぶら	にんじん うめぼししょうが ごぼう だいこん ねぎ	694 28.2	小魚
13	月	○	麦ごはん ごぼうチップス 魚の西京焼き わかめスープ	ぎゅうにゅう さわら さいきょうみそ かつおげすり わかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごま	にんじん ごぼう ねぎ	614 25.0	きのこ類
14	火	○	麦ごはん ☆しゅうまい 中華スープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ しゅうまいのかわはるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース セロリー とうもろこし はくさい	654 24.5	卵
15	水	○	ミルクパン カレーポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー だいず なまクリーム	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん にんにく たまねぎ セロリー グリンピース キャベツ とうもろこし	677 24.8	小魚
16	木	○	麻婆豆腐丼 白菜スープ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ベーコン ふたにく	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん たらにんにくしょうが にんにく しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ はくさい	665 27.4	海藻類
17	金	○	きびごはん のりの佃煮 野菜の辛みあえ 筑前煮	ぎゅうにゅうとりにく さつまあげのり	こめ きび こんにやく さといも さとう	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ しいたけ はくさい もやし	595 24.9	豆類
20	月	○	さぬきうどん ちくわのいそべ揚げ ☆おかしな菓子な目玉焼き	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ ちくわわかめ あおりのかんてん	うどん こむぎこ さとう あぶら	にんじん こまつな しいたけ ねぎ もも	623 25.8	芋類
21	火	○	あじさいごはん 鯖の文化干し 即席漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう くるだいず さばとりにく かつおげすり とうふ	こめ もちこめ さといも こんにやく あぶら	にんじん うめぼし きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	619 24.9	きのこ類
22	水	○	きびごはん 豆腐のチャンプルー イナムドゥチ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご かつおげすり ふたにく かまぼこ なまあげみそ	こめ きび さとう こんにやく あぶら	にんじん たらにんにく こまつな キャベツ もやし しいたけ だいこん	629 27.8	小魚
23	木	○	オムチキライス ABCマカロニ入り野菜スープ	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン たまご	こめ おおむぎ さとう じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	623 21.9	豆類
24	金	○	ガーリックフランス ジャがソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	フランスパン じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん にんにく たまねぎ	613 19.0	海藻類
27	月	○	麦ごはん きゃべつ生姜あえ 肉豆腐	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ おおむぎ しらたき やきふ さとう	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし しょうが	649 26.7	芋類
28	火	○	カレーパン パンキンポタージュ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン なまクリーム	ショートニングパン こむぎこ	にんじん かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ	603 21.7	豆類
29	水	○	大豆入り茶飯 鮭の黄金焼き きゅうりの梅かつお 若竹汁	ぎゅうにゅう だいず さけみそ かつおげすり こんぶ わかめ	こめ マヨネーズ	にんじん しょうが きゅうり うめぼし しいたけ たけのこ ねぎ	604 27.1	卵
30	木	○	三色丼 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく たまご かつおげすり みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが もやし だいこん	659 27.5	きのこ類

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月分平均	628	24.2	21%	346	2.4	250	0.40	0.53	29	2.7	4.7
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0