



6月の献立表

平成29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	おぎなってほしい食品
				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	木		麦ごはん さわらの西京焼き 野菜の梅あえ すまし汁	ぎゅうにゅう さわら 西京みそ 鶏肉 かつおげすり	こめ おおむぎ さとう こんにやく ちくわぶ かたくりこ	にんじん こまつな だいこん きゅうり 梅 ねぎ ほししいたけ	622 26.4	卵
2	金		麦ごはん 和風ハンバーグ もやしのとろろの和えもの 白菜と大根の味噌汁	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりこ とうふ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら パンこ かたくりこ	にんじん もやし きゃべつ だいこん はくさい ねぎ たまねぎ	644 28.8	きのご類
3	土		練馬スパゲティー コーンサラダ	ぎゅうにゅう まぐる缶詰 刻みのり	スパゲティー さとう オリーブ油	しめじだいこん えだまめ きゃべつ きゅうり とうもろこし	562 22.9	芋
6	火		麦ごはん 筑前煮 和風サラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりこ さつまあげ	こめ おおむぎ こんにやく さといも さとう ごま こめさらだ油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ 干しいたけ きゃべつ もやし	625 23.2	緑黄色野菜
7	水		ごぼういりドライカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ おおむぎ さとう バター こめサラダ油	にんじん にんにく しょうが セロリ ごぼう たまねぎ グリーンピース	657 21.6	芋類
8	木		あげパン 肉団子いり野菜スープ おかしなおかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たまご かんてん 調理用牛乳	パン さとう、かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ はくさい ほししいたけ もも缶	605 24.1	きのご類
9	金		かりかりうめごはん さばの文化干し けんちん汁 磯かあえ	ぎゅうにゅう さばの文化干し とりこ とうふ しらす干し やきのり	こめ きび さといも こんにやく 白ごま 米サラダ油	ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし にんじん 梅	641 24.7	きのご類
12	月		きびごはん ひじきいり卵焼き もやしのピリカラ煮 ジャがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご あぶらあげ ひじき わかめ	こめ、きびごはん さとう じゃがいも 白いりごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし ねぎ	605 24.1	小魚類
13	火		麦ごはん 酢豚 もやしのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも サラダ油	にんじん ビーマン ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし	625 21.0	卵類
14	水		味噌ラーメン あじさいゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ナタデココ	むしちゅうかめん さとう ごま油	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ はくさい たまねぎ もやし	579 20.7	緑黄野菜
15	木		麦ごはん すき焼き魚煮 野菜のツナ和え	ぶたにく ツナ缶 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく、じゃがいも さとう、やきふ ごま油	にんじん こまつな はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり	591 21.9	小魚
16	金		ココアパン マカロニグラタン コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりこに、ベーコン チーズ 調理用牛乳 なまクリーム	ココアパン じゃがいも こむぎこ バター こめサラダ油	にんじん パセリ セロリ たまねぎ マッシュルーム きゃべつ とうもろこし	649 26.7	海藻類
19	月		麦ごはん 豚肉と生揚げの煮物 きゃべつの生妻あえ くだもの	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにやく 米サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ きゃべつ もやし なつみかん	609 22.2	豆類
20	火		麦ごはん 魚の黄金焼き わかめのサラダ 五目野菜スープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ハム ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ さとう ごま マヨネーズ 白ごま ごま油	にんじん、にら しょうが もやし とうもろこし ねぎ きゃべつ	596 26.7	芋類
21	水		麦ごはん しゅうまい 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	こめ おおむぎ でんぶん しゅうまいのかわ ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ グリーンピース しめじ もやし	614 24.5	きのご類
22	木		ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 生クリーム	ミルクパン じゃがいも さとう 米サラダ油	にんじん トマト缶 にんにく たまねぎ きゃべつ グリーンピース コーン	603 24.7	小魚
23	金		四川丼 白菜スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	にんじん ちんげんさい しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ サーサイ	633 25.3	豆類
26	月		五穀ごはん ごぼう入りつくね ぶのすまし汁 昆布和え	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく 鶏肉 たまご こんが わかめ	こめ おおむぎ きび あわ でんぶん さとう ごま	にんじん ごぼう しょうが だいこん えのきだけ ねぎ きゃべつ	621 27.0	豆類
27	火		チリドック ボイルキャベツ ポテトスープ	フランクフルトソーセージ ぎゅうにゅう ベーコン	コッパン さとう でんぶん じゃがいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ セロリ	651 30.5	きのご類
28	水		オムチキンライス ABCスープ くだもの	ぎゅうにゅう とりこに、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	にんじん こまつな たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース 冷凍みかん	643 22.7	芋類
29	木		ごはん 鶏のからあげ カミカミサラダ はくさいとだいこんの味噌汁	ぎゅうにゅう とりこ さきいか あぶらあげ みそ	こめ こむじこ でんぶん さとう こめあぶら	にんじん しょうが ねぎ にんにく だいこん きゅうり はくさい	637 26.1	卵
30	金		大豆入りひじきごはん 鮭のレモン焼き 若竹汁 かふうきゅうり	ぎゅうにゅう 大豆 とりこ あぶらあげ 鮭 豆腐 ひじき わかめ	こめ おおむぎ さとう バター ごま油	にんじん レモン 干し椎茸 たけのこ ねぎ きゅうり	607 29.9	きのご類

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	24.8	19,7	324	2,2	234	0.44	0.53	24	2.9	4.7
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0