

6月の献立表

平成 30 年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	おぎなつてほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	○	なめし 真珠団子 広東スープ	ぶたにく だいず とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイしょうが ねぎ しいたけ たけのこ はくさい	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g	海藻類
4	月	○	ごはん ひじき入り卵焼き かみかみあえ 根菜汁	ぶたにくたまご いか とうふ みそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう さといも あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	果物類
5	火	○	ジャンバラヤ フライドポテト 野菜スープ	ハムぶたにく ひよこまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	乳製品
6	水	○	ごこごはん 生揚げのふきよせ キャベツのうまみづけ	あずき とりにく なまあげ しおこんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ おおむぎ もちきび あわ こんにやく さんおんとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	小魚類
7	木	○	セサミパン コーンチャウダー 白身魚のBBQソース	ホキ ベーコン ぶたにく なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	セサミパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	にんじん しょうが にんにく ねぎ りんご たまねぎ とうもろこし	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.8 g	きのこ類
8	金	○	むぎごはん ぶた肉のコチュジャン炒め ぱりぱりワンタンサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さんおんとう わんたん さとう あぶら	ピーマン にんじん にんにく しょうが ごぼう やし キャベツ とうもろこし たまねぎ	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g	豆類
11	月	○	練馬スパゲティ フレンチサラダ あじさいゼリー	ツナ のり かんてん ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶどうジュース	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	豆類
12	火	○	ごはん さかなのごまみそ焼き 野菜のやくみあえ 呉汁	さわら だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	こまつな にんじん ほうれんそう もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3 g	きのこ類
13	水	○	ホイコーロー丼 わかめスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん ピーマン にんにく ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3 g	果物類
14	木	○	あしたばパン スパニッシュステーキ イタリアンスープ	ぶたにく ベーコン とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	パンこ さとう じゃがいも パンこ あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g	海藻類
15	金	○	ごはん 豆腐のまさご揚げ 塩もみきゅうり けんちん汁	とりにく だいず とうふ ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さんおんとう こんにやく さといも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g	乳製品
16	土	○	青菜ピラフ リボンスープ チーズポテト	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら マカロニ バター	にんじん こまつな とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g	海藻類
19	火	○	ジャージャーめん フルーツポンチ	みそ ぶたにく えんどうまめ かんてん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ みかん パイン もも	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g	卵類
20	水	○	パプリカライス クリームソースがけ 東京湾の糸寒天サラダ	ベーコン とりにく えび チーズ なまクリーム かんてん ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう バター あぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g	小魚類
21	木	○	たこめし ししゃもの香味焼き 豚汁	あぶらあげ だこ ぶたにく みそ とうふ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g	果物類
22	金	○	ピザサンド ペイザンヌスープ ゆでそら豆	ハム ベーコン とりにく そらまめ いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	しょくパン あぶら	ピーマン にんじん かぶ にんにく マッシュルーム かぶ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25 g 食塩相当量 1.7 g	きのこ類
25	月	○	三色丼 すまし汁	ぶたにく たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう みつば もやし しょうが ねぎ しめじ だいこん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.9 g	豆類
26	火	○	ごはん 家常豆腐 もやしのピリからあえ	ぶたにく みそ なまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ にんにく もやし	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g	小魚類
27	水	○	カレーライス ツナ入りキャベツサラダ	ぶたにく ツナ わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ざらめ さんおんとう あぶら バター	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g	果物類
28	木	○	レモンバタートースト ボルシチ くだもの(冷凍みかん)	ぶたにく ひよこまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	しょくパン さんおんとう じゃがいも バター あぶら	にんじん レモン にんにく たまねぎ キャベツ みかん	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.6 g	卵類
29	金	○	ごはん 肉じゃが 千草あえ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さんおんとう あぶら しらたき ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ グリーンピース もやし えのきたけ	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g	豆類

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

