



# 6月の献立表



令和3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	火	○	あじさいごはん 鮭の梅マヨ焼き 沢煮椀	ぎゅうにゅう くらだいす さけ チーズ ぶたにく とうふ	こめ(うるち・もち) くろまい さとう マヨネーズ こめあぶら	えだまめ ねりうめ えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな	614 30.6	いも類
2	水	○	ミックスビーンズライス グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ きんときまめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	603 20.6	こぎかなるい 小魚類
3	木	○	ソース焼きそば コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	こめあぶら ちゅうかめん さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン ピーマン (みどり・あか)	586 20.8	まめ 豆・豆製品
4	金	○	麦ごはん 鶏肉の七味焼き 切り干し大根のサラダ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん みそ あぶらあげ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら ごま さとう こんにゃく	しょうが にんにく きりほしだいこん もやし にんじん コーン だいこん ごぼう れんこん こまつな	629 25.3	かいそうるい 海藻類
7	月	○	麦ごはん 鯖のみそ煮 大根のレモン風味あえ 七菜汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく かまぼこ わかめ	こめ むぎ さとう こめあぶら	しょうが ねぎ だいこん にんじん きゅうり レモン ごぼう はくさい しめじ	602 25.0	しじつるい 種実類
8	火	○	じゃこ入りツナピラフ スパイシーポテト イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ツナかん ちりめんじゃこ ベーコン とりにく こなチーズ たまご	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん あかピーマン グリンピース コーン こまつな	636 23.9	きのこ類
9	水	○	麦ごはん 豚肉のコチュジャン炒め きくらげ入りスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが たけのこ もやし ピーマン にんじん たまねぎ きくらげ はくさい こまつな	598 22.9	くだものい 果物類
10	木	○	マヨコーントースト ミネストローネ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく いんげんまめ かんてん	しよくパン マヨネーズ こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう	コーン たまねぎ ピーマン にんにく セロリー にんじん トマトかん キャベツ ぶどうジュース	601 21.1	こぎかなるい 小魚類
11	金	○	麦ごはん ほっけの塩焼き 磯の香あえ じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう ほっけ のり とりにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも マッシュポテト かたくりこ ごまあぶら	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ	622 28.1	しじつるい 種実類
14	月	○	他人丼 じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こおりとうふ みそ たまご あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう こんにゃく かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	604 26.3	りょううしよく やさい 料黄色野菜
15	火	○	麦ごはん 鯖のねぎみそ焼き 米粉マカロニのもちもち汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう こめあぶら こめマカロニ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	589 26.0	いも類
16	水	○	厚揚げ入り回鍋肉丼 わかめスープ ★練馬キャベツの日★	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン (みどり・あか) しょうが にんじん	596 23.0	くだものい 果物類
17	木	○	サーモンクリームパスタ レンズ豆サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ クリーム レンズまめ こなチーズ	スバゲティ こめあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	659 27.0	りょううしよく やさい 緑黄色野菜
18	金	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき あぶらあげ だいす ししゃも あおのり あつあげ	こめ(うるち・もち) こめあぶら こんにゃく さとう こむぎこ じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	623 26.5	た やさい その他の野菜
21	月	○	わかめごはん 肉豆腐 野菜のしらすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たきこみわかめ とうふ しらすぼし	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし	590 26.6	ぎよかいるい 魚介類
22	火	○	コメッコカレーライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも でんぶん ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし コーン	649 20.0	こぎかなるい 小魚類
23	水	○	麦ごはん 魚のこがね焼き 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく みそ	こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく さといも ちくわぶ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ かぼちゃ ねぎ	613 26.1	た やさい その他の野菜
24	木	○	シナモントースト 洋風肉じゃが 果物(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく	しよくパン マーガリン こめあぶら じゃがいも グラニューとう さとう	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく さやいんげん メロン	600 20.7	まめ 豆・豆製品
25	金	○	麦ごはん 豆腐入りシュウマイ 広東スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ しゅうまいかわ こめあぶら	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たけのこ はくさい もやし こまつな ねぎ	589 21.4	りょううしよく やさい 緑黄色野菜
28	月	○	麦ごはん 家常豆腐 にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ にんにく はくさい にら	619 25.4	まめ 豆・豆製品
29	火	○	きびごはん 鱈の南蛮漬け 冬瓜汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	こめ きび こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう	ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ もやし とうがん こまつな	597 26.9	いも類
30	水	○	キムタクごはん キャベツの浅漬け ごま入り貝だくさん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	キムチ たくあん きゅうり にんじん キャベツ しょうが ごぼう だいこん こまつな	589 23.1	きのこ類

\*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《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	マグネシウム	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月分平均	609	24.4 (16.0)	19.7 (29.2)	337	2	96	230	0.37	0.5	27	2.4	4.7
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5