



6月の献立表



令和4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	水	○	むぎ 麦ごはん ぶたにく 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 ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たけのこ もやし ピーマン(あか・みどり) にんじん たまねぎ きくらげ はくさい こまつな	564 23.2	こぎかなるい 小魚類
2	木	○	あじさいごはん さけ 鮭の梅マヨ焼き さわにわん 沢煮椀	ぎゅうにゅう くるだいず さけ チーズ ぶたにく とうふ	こめ(うるち・もち・くろ) マヨネーズ (Iygaフル) さとう 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	574 31.3	た やさい その他の野菜
3	金	○	じゃこ入りコーンピラフ ごぼうチップス ベーコンとポテトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ちりめんじゃこ だいず ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ごぼう にんにく こまつな	584 21.7	きの らい きのこ類
6	月	○	むぎ 麦ごはん さわらのねぎみそ焼き きりほ 切り干し大根の煮物 にらたま汁	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが ねぎ きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい にら	551 26.0	かいそうい 海藻類
7	火	○	コメッコカレーライス グリーンサラダ	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 かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめ きゅうり キャベツ コーン	605 20.1	ぎよかいい 魚介類
8	水	○	ごましおごはん にくどうふ 肉豆腐 しらすのおろしドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらすぼし	こめ ごま こめあぶら しらす さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	585 25.6	ぐいものい 果物類
9	木	○	しょく 食パン てづく 手作りパンジャム ポークビーンズ カラフルソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン グラニューとう コーンスターチ さとう こめあぶら じゃがいも	パインかんづめ パインジュース にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ ピーマン コーン	542 22.7	たまごい 卵類
10	金	○	むぎ 麦ごはん ほっけの塩焼き いそ 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 さやいんげん しめじ	579 27.5	た やさい その他の野菜
13	月	○	さんしょく 三色どんぶり うすくず汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こおりどうふ たまご ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	こまつな ほししいたけ にんじん はくさい ごぼう しめじ ねぎ さやいんげん	626 31.4	いもい 芋類
14	火	○	むぎ 麦ごはん ししゃもの石垣揚げ もやしのピリ辛あえ から しおとんじる 塩豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら ごま こむぎこ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん もやし しょうが ごぼう たまねぎ だいこん	603 23.8	きの らい きのこ類
15	水	○	まる ねり丸きゃべつの回鍋肉どん はるさめ 春雨スープ ★練馬きゃべつの日★	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン(あか・みどり) しょうが にんじん チンゲンサイ えのきたけ	586 23.2	いもい 芋類
16	木	○	ポークストロガノフ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう こめこ バター こむぎこ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん だいこん トマトピューレ トマトジュース グリンピースマッシュルーム きゅうり	610 21.2	ぐいものい 果物類
17	金	○	ソース焼きそば スパイシーポテト くだもの 果物(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら 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 ピーマン メロン	544 20.5	まめ まめせいひん 豆・豆製品
20	月	○	ごもく 五目おこわ ひきずり(愛知県料理) きゃべつの甘みそがけ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ とりにく かまぼこ やきどうふ みそ	こめ(うるち・もち) さとう こめあぶら こんにやく やきふ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ グリンピース はくさい ねぎ キャベツ こまつな	604 26.3	しゅじつい 種実類
21	火	○	キャロットライス さかな 魚のオニオンソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら さとう こめこマカロニ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ コーン こまつな	560 25.4	きの らい きのこ類
22	水	○	たにん 他人どんぶり やさい 野菜の香り漬け かぼちゃと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なるこ おりどうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま こんにやく かたくりこ	たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ ねぎ きゅうり だいこん しょうが	598 27.4	こぎかなるい 小魚類
23	木	○	むぎ 麦ごはん さんまの生姜煮 きゃべつの旨味炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら こんにやく さといも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ほししいたけ	613 24.2	りよくうしよくやさい 緑黄色野菜
24	金	○	ガーリックトースト ようふうにく 洋風肉じゃが あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	しょくパン マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう バター	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん ぶどうジュース	560 18.8	まめ まめせいひん 豆・豆製品
27	月	○	ジャンバラヤ カラフルポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび ベーコン とりにく	こめ むぎ バター こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ トマトかんづめ にんじん コーン トマトピューレ さやいんげん キャベツ ピーマン(あか・き) マッシュルーム	562 21.7	かいそうい 海藻類
28	火	○	ねりま 練馬スパゲティ やさい 野菜のガーリックソテー れいどう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ツナ やきのり ベーコン	スパゲッティ オリーブゆ さとう	だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな れいどうみかん	581 24.4	いもい 芋類
29	水	○	きびごはん あじ 鱈の南蛮漬け とうがんじる 冬瓜汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	こめ きび 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	567 27.0	りよくうしよくやさい 緑黄色野菜
30	木	○	ぶた 豚キムチどん もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく とうふ たまご みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ ねぎ にら はくさい もやし キムチ にんじん こまつな	559 26.4	きの らい 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	580	24.5 (16.9)	19.7 (30.6)	330	2.2	89	233	0.4	0.51	28	2.4	6.1