



# 6月の献立表



令和5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	○	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(エッグフリー) 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	573 31.2	その他の野菜
2	金	○	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 もやし にんじん たまねぎ きくらげ はくさい こまつな	564 23.2	果物類
5	月	○	カミカミごはん ごぼうの揚げ煮 みそけんちん汁 ★カミカミ献立★	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とりにく とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こめこ さとう ごま こんにやく さといも	にんじん たくあん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	545 21.1	きのこ類
6	火	○	ポークストロガノフ レモン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 ツナ	こめ むぎ こめあぶら さとう こめこ バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース こまつな きゃべつ グリーンピース マッシュルーム きゅうり レモン	629 22.6	海藻類
7	水	○	ホイコーロー丼 ★練馬きゃべつの目★ 春雨サラダ 果物(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	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 ごま	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン こまつな にんじん もやし メロン	608 23.1	魚介類
8	木	○	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 ごまあぶら かたくりこ	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	566 27.2	豆・豆製品
9	金	○	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かんてんかん	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ みかんかん パインかん ももかん	546 20.2	いも類
12	月	○	麦ごはん 梅のりあえ 野菜とじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう とりにく のり	こめ むぎ こめあぶら ちくわぶ こんにやく さとう じゃがいも ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん こまつな キャベツ ねりうめ	535 19.8	こきりな魚類
13	火	○	豚肉とごぼうのごはん ししゃもの石垣揚げ ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも	こめ こめあぶら さとう こむぎこ ごま ちくわぶ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん こまつな ねぎ	640 26.9	その他の野菜
14	水	○	ガーリックフランス コーンポテト チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	ソフトフランスパン さとう マーガリン じゃがいも こめあぶら かたくりこ	にんにく コーン にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース	565 25.5	きのこ類
15	木	○	豚キムチ丼 もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく もずく とうふ たまご	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 いら はくさい もやし キムチ にんじん こまつな	559 26.4	いも類
16	金	○	ごはん 肉豆腐 カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ	589 28.0	果物類
19	月	○	じゃこ入りコーンピラフ さばのタンドリー風 オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ちりめんじゃこ さば ヨーグルト ベーコン	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 グリーンピース にんにく しょうが こまつな	619 20.1	豆・豆製品
20	火	○	ごはん 魚の塩麹焼き 野菜とわかめのあえもの 利久汁	ぎゅうにゅう いなだ わかめ かつおぶし とうふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく すりごま	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん はねぎ	582 26.8	きのこ類
21	水	○	コメッコカレーライス ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ざらめ ごまあぶら すりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん きゅうり	574 19.8	魚介類
22	木	○	食パン 手作りパインジャム 野菜ソテー ポークビーンズ	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 パインジュース もやし こまつな もやし コーン 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	560 24.4	海藻類
23	金	○	三色丼 五目汁 あじさいゼリー	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 とうふ かんてん	こめ むぎ こめあぶら さとう こんにやく かたくりこ	こまつな ほししいたけ しょうが にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ ぶどうジュース	640 28.8	その他の野菜
26	月	○	ごはん あじの南蛮漬け 冬瓜汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう	ピーマン ねぎ にんじん もやし ほししいたけ えのきたけ とうがん こまつな	572 26.5	いも類
27	火	○	ジャンバラヤ ごまポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー あおのり ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも すりごま マカロニ さとう	たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	573 20.2	豆・豆製品
28	水	○	麦ごはん 魚の煮付け 切り干し大根のあえもの みそ汁	ぎゅうにゅう あかうお ツナ みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう すりごま かたくりこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが きりほしだいこん もやし にんじん コーン たまねぎ こまつな ねぎ	561 25.6	きのこ類
29	木	○	練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ツナ のり ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル 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 みかん	599 24.9	緑黄色野菜
30	金	○	高菜のそぼろ丼 太平燕 吉田さんの蒸しとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こおりどうふ ぶたにく うずらたまご いか	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく さとう ごま こめあぶら はるさめ	にんにく たかなづけ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ コーン	636 28.4	果物類

\* 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				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	583	25.0 (17.2)	19.9 (30.6)	348	2.4	92	254	0.41	0.51	28	2.4	6.0