



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 | きのこ類 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 パター 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 じゃがいも 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 じゃがいも ねぎ | 535 19.8 | こまかな魚類 |
| 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 グリーンピース | 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 じゃがいも | 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 じゃがいも 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 じゃがいも 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 |