



6月の献立表



令和6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 kcal たんぱく質 g
				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	
3	月	○	カレーライス 三色ごまサラダ	ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ こめこごま さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎキャベツ こまつな あかピーマン きピーマン	626 20.7
4	火	○	なすミートスパゲッティいかのオニオンソースがけ レタスときのこのスープ	ぶたひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう いか ベーコン	スパゲティ オリーブゆ こむぎこ さとう こめぬかあぶら	にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ なす マッシュルーム しめじ トマトピューレ レタスこまつな	605 30.8
5	水	○	ねり丸きゃべつの回鍋肉丼 バンサンスー<練馬区一斉献立>	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら 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 もやし きゅうり ピーマン あかピーマン にんじん	542 21.3
6	木	○	発芽玄米ごはん にんじんふりかけ すき焼き風肉豆腐 あじさいゼリー (ぶどう)	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく やきとうふ アガー	こめ はつがげんまい こめぬかあぶら ごまあぶら しらたき さとう	こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎはくさい えのきたけ ぶどうジュース	559 25.6
7	金	○	ひじきごはん 切干大根入り卵焼き さつま汁	とりにく ひじき あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく たまご ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ	581 26.6
10	月	○	麦ごはん 鰯のさざれ焼き <入梅献立> 梅のりあえ 白菜と厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし のり あつあげ みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こめこパンこ さとう ごまあぶら	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん ねりうめ はくさい ねぎ こまつな	591 27.0
11	火	○	パプリカライス スパイシーチキン 豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ こめぬかあぶら	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ にんじん コーン パセリ	542 26.3
12	水	○	マーボー豆腐丼 チンゲン菜の中華スープ	ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たら たけのこにんにく ねぎ たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	546 24.4
13	木	○	豚肉とごぼうのピラフ 焼きししゃものエスカベッシュ 野菜たっぷりスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく にんじん ごぼう キャベツ ピーマンしょうが たまねぎ かぶ	533 22.8
14	金	○	きなこ揚げパン 洋風肉じゃが	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも とうにゅうバター	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	562 21.8
17	月	○	五穀御飯 たらのみそマヨネーズ焼き 吉野汁	ぎゅうにゅう たら みそ とりにくあぶらあげ	こめ もちこめ あかまいくろまい おおむぎ さとう こめこ マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	456 22.8
18	火	○	豚キムチ丼 えのきたけとねぎの中華スープ 果物(スイカ)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい もやしキムチ たら にんじん えのきたけ チンゲンサイ すいか	544 24.1
19	水	○	えびクリームライス (足立区) 小松菜 (江戸川区) ときのこのガーリックソテー	えび とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ クリーム ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ しめじ コーン こまつな	573 22.5
20	木	○	ごはん 鶏のから揚げ 豚肉入りきんぴら大根 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんにく だいこん にんじん さやえんどう たまねぎ こまつな ねぎ	657 30.0
21	金	○	ごはん 豚肉の生姜焼き 臭だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく はちみつ さとう	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ	529 26.8
24	月	○	きんぴらごはん さけの西京焼き けんちん汁	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく さともみ ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが だいこん ほししいたけ こまつな	531 28.9
25	火	○	カレートースト ミネストローネ	ぶたひきにく だいずミート チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりもも いんげんまめ	しょくパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも こめこマカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー トマトかん キャベツ	528 25.5
26	水	○	千切り野菜のあんかけ焼きそば もずくスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく もずくとうふ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこたまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ たら こまつな	510 26.2
27	木	○	ブルコギ丼 キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま	しょうがにんにく キムチ はくさい チンゲンサイ	567 24.1
28	金	○	かきあげ天丼 かみなり汁 <夏越の祓献立> ゆで枝豆 (予定)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ さつまいも こむぎこ さとう マヨネーズ (エッグフリー) あぶらごまあぶら かたくりこ	ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな えだまめ	572 20.0

*献立は天候や食材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。※給食回数20回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	556	17.8	32.4	2.5	332	88	2.2	222	0.31	0.44	12	5.3