

6月献立表					平成30年度 練馬区立田柄第二小学校					おもな食品とはたらき					エネルギー (Kcal)	家庭で 補って ほしい 食品群
日	曜 日	牛 乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		たんぱく質 (g)			
							血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる					
									緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
1	金	○	ジャンバラヤ	アスパラガスの塩ゆで	大豆のスープ煮	くだもの	ウインナー、ぶたにく、だいずとりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、ピーマン、あかパプリカ、アスパラガス、さやいんげん	セロリ、たまねぎ、きゅうり、にんにく、キャベツ、えのきたけ、くだもの	こめ、じゃがいも	あぶら、バター	593 19.4	くだものきのこ類		
4	月	○	七分つきごはん	ポテトコロッケ	ブロッコリーサラダ	青菜のみそ汁	ぶたにく、だいず、たまご、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、ながねぎ、だいこん	こめ、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら	641 21.2	種実類 小魚類		
5	火	○	中華菜飯	はりはり漬け	春雨スープ	夕焼けゼリー	ぶたにく、とりこ、とうふ、とりがら	ぎゅうにゅう、こんぶ、アガー	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、しいたけ、たけのこ、しめじ、ながねぎ、きりぼしだいこん、オレンジジュース	こめ、はるさめ、さとう	あぶら、ごまあぶら	580 18.6	種実類 小魚類		
6	水	○	雑穀ごはん	鶏肉の一味焼き	五目豆	なめこ汁	とりこ、だいず、とうふ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ、わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、ごぼう、しいたけ、れんこん、ながねぎ、なめこ	こめ、おむぎ、もちきび、ちくわぶ、じゃがいも、さとう	あぶら	649 27.7	きのこ類 藻類		
7	木	○	味噌つけめん	かみかみサラダ	うずらの煮卵		ぶたにく、うずらのたまご、すめいか、とんこつ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	にんにく、しょうが、ながねぎ、もやし、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん	めん、さとう	あぶら、ごまあぶら、ラード	580 23.0	きのこ類 藻類		
8	金	○	ごまごはん	揚げししゃものあんかけ	土佐きゅうり	浅草汁	とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ししゃも、のり、こんぶ	あかパプリカ、ピーマン	たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、きゅうり、だいこん、ながねぎ、うめぼし	こめ、こむぎこ、でんぶん	ごま、あぶら	585 24.2			
11	月	○	きびごはん	いわしの梅煮	小松菜とえのきのお浸し	しゃべこ汁	まいわし、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、こまつな	しょうが、うめぼし、えのきたけ、こんにゃく、だいこん、ごぼう	こめ、もちきび、じゃがいも、さとう	ごまあぶら	611 26.8	種実類 小魚類		
12	火	○	ピザトースト	ポトフ	バジルポテト		ベーコン、ウインナー、だいず、とりがら	ぎゅうにゅう、チーズ	ピーマン、トマト、にんじん、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、セロリ、キャベツ	パン、じゃがいも	あぶら、バター	570 21.0	藻類 小魚類		
13	水	○	新ごぼうの炊き込みごはん	豆腐団子汁	キャベツの磯香和え	くだもの	とりこ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ	ぎゅうにゅう、のり、こんぶ	にんじん、こまつな、だいこんのは	ごぼう、しいたけ、だいこん、しめじ、ながねぎ、キャベツ、くだもの	こめ、しらたまこ、さとう	あぶら	586 23.6	種実類 小魚類		
14	木	○	練馬スパゲティ	なすのミニグラタン	キャベツのサラダ		ツナ、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、チーズ	トマト、にんじん	だいこん、たまねぎ、レモン、にんにく、なす、キャベツ、きゅうり	スパゲッティ、さとう	あぶら、オリーブあぶら	591 27.0	きのこ類 藻類		
15	金	○	麦ごはん	エビチリ豆腐	白菜のスープ		えび、とりこ、とうふ、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、ながねぎ、マッシュルーム、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しめじ	こめ、おむぎ、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	591 24.9	種実類 藻類		
18	月	○	七分つきごはん	肉じゃが	にんじんのきんぴら	わかめの味噌汁	ぶたにく、とうふ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、こんぶ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しらたき、だいこん	こめ、じゃがいも、さとう	あぶら、ごま	644 25.3	きのこ類 小魚類		
19	火	○	三色丼	酢の物	きのこ汁		ぶたにく、たまご、だいず、とうふ	ぎゅうにゅう、わかめ	こまつな、かぶのは	しょうが、かぶ、しめじ、えのきたけ、ながねぎ	こめ、さとう、でんぶん	あぶら	619 26.0	種実類 小魚類		
20	水	○	チキンライス	ほうれん草のオムレツ	ポテトスープ		とりこ、ベーコン、たまご、とりがら	ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	にんじん、トマト、ほうれん草、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、えのきたけ、セロリ	こめ、じゃがいも、さとう	あぶら、バター	656 27.0	豆類 藻類		
21	木	○	わかめごはん	あじの七味焼き	いんげんのごま和え	豚汁	まあじ、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし	牛乳、わかめ、じゃこ	にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、もやし、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ながねぎ	こめ、じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま、すりごま	631 29.8	くだものきのこ類		
22	金	○	ピリたごはん	野菜の甘酢漬	スーミータン	くだもの	まだこ、とりこ、たまご、とりがら	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ながねぎ、しいたけ、きゅうり、はくさい、とうもろこし、くだもの	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	581 21.5	豆類 種実類		
25	月	○	あじさいごはん	肉豆腐	キャベツの香り漬		ぶたにく、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、じゃこ、こんぶ	にんじん	たまねぎ、ながねぎ、しいたけ、しらたき、キャベツ、もやし、しょうが	こめ、ごこまい、くるまふ、さとう	あぶら	588 25.4	種実類 くだもの		
26	火	○	焼きカレーパン	キャベツのミルクスープ	バジルドレッシングサラダ	吉田さんちのとうもろこし	ぶたにく、だいず、たまご、ベーコン、とりがら	ぎゅうにゅう、なまクリーム	にんじん、ほうれん草、パセリ	にんにく、たまねぎ、セロリ、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし	パン、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、こめこ	あぶら、オリーブあぶら	704 25.9	種実類 きのこ類		
27	水	○	ひじきごはん	とびうおのつみれ汁	じゃがいものきんぴら煮	くだもの	とりこ、ぶたにく、とびうお、とうふ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、ながねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう、こんにゃく、くだもの	こめ、じゃがいも、でんぶん、さとう	ごま、あぶら	678 27.9	小魚類		
28	木	○	発芽玄米入りごはん	シュウマイ	ピーマンのじゃこ炒め	野菜のみそ汁	ぶたにく、だいず、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、じゃこ、わかめ、こんぶ	ピーマン、こまつな、だいこんのは	たまねぎ、れんこん、たけのこ、しいたけ、しょうが、だいこん、ながねぎ	こめ、はつがげんまい、でんぶん、しょうまいのかわ	あぶら、ぶまあぶら	616 24.8	種実類 くだもの		
29	金	○	ごはん	鮭の和風ピザ風	青菜の香味タレ	キャベツのすり流し	さけ、ベーコン、かつおぶし	ぎゅうにゅう、チーズ、のり、こんぶ	ピーマン、あかパプリカ、チンゲンサイ	もやし、にんにく、しょうが、ながねぎ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	こめ、じゃがいも		667 30.8	豆類 小魚類		

※『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考になしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いいたします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物は、
びわ、すいか、さくらんぼ、メロンの予定

1人1回当たり 平均栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミン				亜鉛	食塩		
	Kcal	g	g	mg	g	g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			mg	g
6月の平均	617	24.8	18.1	347	2.3	4.9	241	0.31	0.47	18	3.0	2.4		
摂取基準	640	24(18～32)	17.8～21.4	350	3.0	4.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5		