

日	曜日	牛乳	6月献立表				令和3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	家庭で補ってほしい食品群
			行事食育	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	脂質	炭水化物	糖や力のもとになる		
								血やぐを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル		体の調子をとどめる	緑黄色野菜					淡色野菜	
1	火		むぎ麦ごはん	はっばうさい八宝菜	はるごめ春雨サラダ	フルーツポンチ	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅうアガー	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たくのこほししいたけ きくらげ はくさいきゅうり みかんかんパインアップルかん ももかん	こめ おおむぎ さとうかたくりこ はるさめ	こめあぶらこめあぶら	644	14.8	豆類			
2	水		わかめごはん	まさごあげ真砂揚げ	いんげんのごま和え	みそしる味噌汁	とりひきにく だいたずとうふ たまご みそ	わかめごはんのもとぎゅうにゅうちりめんじゃこわかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし だいこん しめじキャベツ	こめ こむぎこかたくりこ さとう	あぶらしろすりごま	614	13.8	くだもの			
3	木		ミルクパン	なすのミニグラタン	グリーンサラダ	ポトフ	ぶたひきにく だいたずウインナー	ぎゅうにゅうチーズ	にんじん トマトビュールパセリ	にんにく たまねぎ なす レタスキゅうり セロリー キャベツ	ミルクパン さとうじゃがいも	こめあぶら	587	16.1	きのこ類			
4	金		歯と口の健康週間	こぎつねごはん	 はりはり漬け	とんじる豚汁		とりひきにくあぶらあげ ぶたにくみそ	のり ぎゅうにゅうささみこんぶ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ かんぴょうきりほしだいこん だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	626	13.5	種実類			
7	月			ちゅうか なめし中華菜飯	 アスパラの塩ゆで	トックスープ	あんなんどうふ杏仁豆腐	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のりアガー	にんじん こまつなアスパラガスチンゲンサイ	しょうが たくのこ しめじ きくらげねぎ みかんかん	こめ さとう トック	こめあぶらこめあぶら	609	13.9	芋類		
8	火			むぎ麦ごはん	とりにく いちみ や鶏肉の一味焼き	 こもくまめ五目豆	なめこ汁	とりにく だいたずとうふ あぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく れんこん ごぼうほししいたけ たまねぎ えのきたけなめこ	こめ おおむぎ きびくろまい さとう	こめあぶら	654	16.8	藻類		
9	水			むぎ麦ごはん	 かみかみサラダ	かきたま汁		ぶたにく みそ するめいかとりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマンにんじん チンゲンサイ	にんにく しょうがが キャベツ たまねぎきりほしだいこん きゅうりほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとうかたくりこ	こめあぶらこめあぶら	718	14.4	小魚類		
10	木			にく肉うどん	ちくわの磯辺揚げ	やさい野菜のからし和え		ぶたにく あぶらあげかまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅうあおのり	にんじん こまつな	たまねぎ たくのこ えのきたけだいこん もやし	うどん さとう こむぎこ	こめあぶらあぶら	649	17.7	芋類		
11	金		入梅	ごまごはん	いわしの梅煮	ピーマンのじゃこ炒め	しゃべこと汁	いわし とうふ	ぎゅうにゅうこんぶちりめんじゃこ	ピーマン にんじん	しょうが うめほし だいこん	こめ さとう こんにやくじゃがいも	くろごまこめあぶらこめあぶら	625	17.1	きのこ類		
14	月			チキンライス		ポリポリ大豆 青のり味噌	キャベツのミルクスープ	とりにく だいたず ベーコン	ぎゅうにゅうあおのり クリーム	にんじん トマトビュールほうれんそう パセリ	たまねぎ マッシュルームグリーンピース にんにく セロリーキャベツ コーン	こめ かたくりこ こめこ	こめあぶらあぶらオリーブゆ	674	14.6	種実類		
15	火			あじさいごはん	にくどうふ肉豆腐	キャベツの香り and え	すいか	ぶたにく やきとうふ	しらすびしぎゅうにゅう	にんじんさやえんどう	たまねぎ えのきたけ ねぎほししいたけ キャベツ しょうがすいか	こめ くろまいこんにやく さとう	こめあぶら	639	16.2	種実類		
16	水		★世界の料理(ロシア)			バジルドレッシングサラダ	★ボルシチ	ぶたひきにく ぶたにくいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかんトマトビュール	にんにく しょうがが たまねぎ たくのこほししいたけ キャベツ コーン	まるパン こむぎこ パンこじゃがいも さとう	こめあぶら	600	17.1	藻類		
17	木			さけずし鮭寿司	きびなごの唐揚げ	とうふ だんご じる豆腐団子汁		さけ とうふ ぶたにく	のり ぎゅうにゅうきびなご	さやえんどうこまつな	ほししいたけ かんぴょう しょうがしめじ はくさい ねぎ	こめ さとう かたくりこしらたまこ	こめあぶらあぶら	633	19.5	種実類		
18	金			しちぶ七分つきごはん	ジャンボシューマイ	ちゅうか中華サラダ	白菜スープ	ぶたひきにく だいたずとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん たくのこほししいたけ しょうが きゅうりもやし はくさい	こめ かたくりこしゅうまいのかわはるさめ さとう	こめあぶらしろごま	615	13.8	藻類		
21	月		夏至	たこめし		キャベツの磯香 and え	呉汁	たこ とりにくあぶらあげ だいたずとうふにゅう みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えだまめ キャベツだいこん しめじ さくらんぼ	こめ さとう	こめあぶら	602	17.3	芋類		
22	火		とうもろこしの皮むき(5年生)	シーフーズスパゲッティ	 吉田さんのとうもろこし	だいず大豆のスープ		えび いか ほたてベーコン だいたず	のり ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルームとうもろこし もやし コーン	スパゲティ	オリーブゆこめあぶら	614	18.8	芋類		
23	水			きびごはん	ポテトコロッケ	にんじん人参のきんぴら	とうがん みそしる冬瓜の味噌汁	ぶたひきにく だいたずたまご みそ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん	たまねぎ とうがん ねぎ	こめ きび じゃがいもマッシュポテト こむぎこパンこ さとう	こめあぶらあぶら	655	12.2	きのこ類		
24	木			ブルコギ丼		はるごめ春雨スープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうがが たまねぎ もやしえのきたけ たくのこ きくらげ ねぎ	こめ さとうかたくりこ はるさめ	こめあぶらこめあぶら	582	13.8	種実類		
25	金			むぎ麦ごはん	ハヤシライス	ファイバーサラダ	ゆうや夕焼けゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅうヨーグルト アガー	にんじんトマトビュール	たまねぎ セロリー にんにくマッシュルーム しめじ キャベツきゅうり きりほしだいこん レモンオレンジジュース	こめ おおむぎこむぎこ ざらめ さとう	こめあぶらバター	673	12.5	芋類		
28	月			ごはん	たらのみマヨネーズ焼き	じゃがいものそぼろあんかけ	あさくさじる浅草汁	たら げんえんみそぶたひきにく だいたずとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ねぎ しょうが えだまめ だいこんうめほし	こめ じゃがいもさとう かたくりこ	マヨネーズ(エッグフリー) あぶらこめあぶら	637	17.3	種実類		
29	火			まる丸パン	ハンバーグ	ポイルキャベツ	やさい野菜のスープ	ぶたひきにく とうふだいたず とうにゅうたまご とりにく	ぎゅうにゅうひじき	にんじんほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ しょうがほししいたけ ねぎ コーン	まるパン パンこさとう	こめあぶら	590	19.5	小魚類		
30	水			ひじきごはん		パリパリサラダ	かぼちゃの味噌汁	とりにくこうやとうふあぶらあげ みそ	ひじきぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃこまつな	キャベツ コーン しょうが たまねぎきょうざのかわ	こめ さとうぎょうざのかわ	こめあぶらあぶらしろごま	633	13.0	芋類		

※ 『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してください。
 ※ 毎月19日は『食育の日』です。
 ※ 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。



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	631	15.6	26.4	2.2	333	101	2.3	325	0.45	0.52	32	5.5
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上