

日	曜日	牛乳	6月献立表				令和4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
			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						
								血やにくを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	緑黄色野菜	体の調子をととのえる淡色野菜	糖や脂肪をととのえる炭水化物	脂質					
1	水			コメツコポークカレー		バジルドレッシングサラダ		ぶたにくとうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくたまねぎキャベツコーン	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ ぎらめ	こめあぶら	619	きのこ類			
2	木			七分つきご飯	ぶりの照り焼き	ピリからもやし	豚汁	ぶり ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	587	きのこ類			
3	金			ガーリックトースト	コーンシチュー	高野豆腐のブチガトー		とりももとうにゅう こうやどうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにくたまねぎ マッシュルーム コーン	しゃくぱん じゃがいも こめこさとう かたくりこ ふんどう	マーガリン こめあぶら	685	くだもの			
6	月		歯と口の健康週間 	麦ごはん	 麻婆豆腐	春雨スープ		ぶたひきにく だいたいず とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	にんにくしょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ きくらげ もやし	こめ おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	575	種実類			
7	火			発芽玄米ご飯	シャキシャキれんこんバーグ オニオンソース	水菜サラダ 青じそドレッシング	田舎汁	ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし	みずなしそ にんじん こまつな	たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうがきゅうり もやし ごぼうだいこん ねぎ	こめ げんまい かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	583	種実類			
8	水			豚肉と高野豆腐のあんかけ丼		 いかと大豆の にんにく醤油揚げ	広東スープ	ぶたにく こうやどうふ いか だいたいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	627	藻類			
9	木			五穀かみかみご飯	白身魚の みそマヨネーズ焼き	けんちん汁		ホキ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ メロン	こめ もちこめ あかまい くらまいきび じゃがいも こんにやく	マヨネーズ(エッグ フリー) こめあぶら	558	きのこ類			
10	金			入梅 ご飯	鶏肉の梅だれがけ	ほうれん草と えのきのおかか和え		根菜のみそ汁	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎうめ えのきさたけ ごぼう だいこん	こめ かたくりこ じょうしんこ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	597	藻類		
13	月		吉田さんの 人参	焼肉ガーリックライス		にんじんガレット	野菜スープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	にんにくたまねぎ ごぼう しょうがキャベツ かぶ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ラード こめあぶら オリブ油	573	豆類			
14	火			七分つきご飯	さばのねぎみそ焼き	ごぼうのきんぴら	のっぺい汁	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく さといも かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろこま	612	くだもの			
15	水		練馬区一斉 献立		ねり丸キャベツたっぷり回鍋肉丼		中華スープ	ぶたにく みそ だいたいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ	にんにくたまねぎ キャベツ しょうが もやし きくらげ ねぎ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	503	くだもの			
16	木			ソース焼きそば		にらと豆腐のスープ	オレンジゼリー	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん にら	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ オレンジジュース	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら	547	種実類			
17	金		郷土料理 の日	★長崎県の郷土料理★ トルコライス風ピラフ		チキンカツ	コールスローサラダ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマトビュレ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら	593	豆類			
20	月			豚の角煮丼		キャベツと豆腐のみそ汁	ゆでトウモロコシ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにくしょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	570	きのこ類			
21	火		夏至献立	たこ飯	和風肉団子スープ		果物(さくらんぼ)	たこ ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ごぼう えだまめ だいこん ねぎ はくさい さくらんぼ	こめ さとう じゃがいも かたくりここんにやく	こめあぶら	536	小魚類			
22	水			麦ごはん	肉じゃが	生姜和え	じゃこふりかけ	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら しろこま	575	豆類			
23	木			ターメリックライス	ムサカ	豆乳コーンスープ		ぶたひきにく だいたいず ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん パセリ	にんにくたまねぎ なす コーン	こめ じゃがいも さとう こめこ	こめあぶら	584	くだもの			
24	金			ひじきご飯	鮭のレモン風味焼き	ちゃんこ風汁		とりにく こうやどうふ あぶらあげ さけ ぶたにく あつあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	レモン しょうが えのき さたけ はくさい ごぼう ねぎ	こめ さとう	こめあぶら	559	種実類			
27	月			味噌ラーメン		小松菜と春雨炒め		ぶたひきにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにくしょうが ねぎ キャベツ コーン しなちく もやし	ちゅうかめん はるさめ	ラード こめあぶら ごまあぶら	517	きのこ類			
28	火			麦ごはん	真珠団子	三色ナムル	生揚げの中華スープ	ぶたひきにく とりにきにく とうふ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ ほししいたけ しょうが れんこん もやし はくさい えのきさたけ	こめ おおむぎ かたくりこ もちこめ さとう	ごまあぶら	568	くだもの			
29	水			★世界の料理(韓国)★ 混ぜ込みビビンバ		ヤンニョムごぼポテト	ファチエ	ぶたひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが もやし ごぼう みかんかん パイナップルかん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも かたくりこ みずあめ	こめあぶら ごまあぶら しろこま	668	藻類			
30	木			小豆ご飯	すき焼き風肉豆腐	パリパリサラダ		あずき ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えだまめ たまねぎ はくさい えのきさたけ キャベツ コーン しょうが	こめ もちこめ しらたき さとう ぎょうざのかわ	こめあぶら しろこま	615	くだもの			

※ 『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)	たんばく質 (%)	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	584	17.0	30.0	2.1	318	92	2.2	282	0.45	0.51	25	5.7

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されます。

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。