



6月の献立表

平成28年6月
練馬区立旭町小学校



日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
1	水	○	コーンライス さかなのピザソースやき ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ とんこつ とりがら チーズ ベーコン	こめ あぶら	にんじん いんげん ビーマン パセリ たまねぎ れいとうコーン にんにく キャベツ	591 28.1
2	木	○	あげぼん(わさんぼん&きなこ) だいずいりサラダ ポトフ <small>肉団子のもち米むし</small>	ぎゅうにゅう きなこ わかめ だいず とりにく とりがら とんこつ ウィンナー いんげんまめ	ミルクパン グラニューとう わさんぼんとう さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし にんにく たまねぎ キャベツ	652 23.9
3	金	○	ちゅうごくちやめし かふうきゅうり チンジュワズ ちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご レンズまめ とんこつ とうふ とりにく	こめ ぼんこ もちごめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり しょうが	642 25.2
歯と口の健康週間							
6	月	○	ごはん さかなのうめぼしに じゃがいものきんぴら えのきのすましじる	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ だし わかめ	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん さやいんげん うめぼし えのきたけ ねぎ	613 20.7
7	火	○	まるパン タイふうやきとり スパイシーポテト スープに <small>コリアンダーの入った漬け汁で鶏肉を焼きます</small>	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー いんげんまめ	まるパン さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ にんにく しょうが はくさい	617 27.0
8	水	○	ジャージャーめん とうふういりわかめスープ こだまスイカ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ とうふ とんこつ とりがら わかめ	むしちゅうかめん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ セロリー こだまスイカ	597 24.8
9	木	○	ごはん がわりにびたし あじのチーズふうみあげ キャベツのみそしる <small>旬の魚</small>	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ たまご こおりどうふ こなチーズ みそ だし	こめ むぎ こむぎこ こんにやく さとう あぶら	こまつな にんじん しいたけ だいこん ねぎ キャベツ	582 25.5
10	金	○	ごはん かじょうどうふ ちゅうかのそくせきづけ レンファオタン <small>コーンと春雨とすり流し卵の入ったスープ</small>	ぎゅうにゅう みそ たまご とんこつ なまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう くずこ でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん あかパブリカ チンゲンサイ しょうが しいたけ たけのこ セロリー にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり	661 27.0
13	月	○	ごはん ホッケのやきざかな ごもくまめ とんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ だいず とりにく だし こんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こんにやく さんおんとう じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	611 30.0
14	火	○	はちみつレモントースト さんしょくサラダ とうふとえびのケチャップに	ぎゅうにゅう とりにく えび ひよこまめ とうふ	しょくばん はちみつ さとう グラニューとう でんぷん バター あぶら ごまあぶら	にんじん レモン にんにく きゅうり しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ れいとうコーン はくさい れいとうグリーンピース だいこん	584 25.9
15	水	○	エビドリア ABCスープ メロン <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン とりがら なまクリーム こなチーズ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも ABCマカロニ バター ぼんこ	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルームかん セロリー れいとうコーン メロン	692 24.5
16	木	○	ござかなチャーハン はるまき とうふとニラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ とうふ ちりめんじゃこ ハム	こめ はるさめ でんぷん くずこ はるまきのかわ あぶら ごまあぶら	パセリ ニラ にんじん れいとうコーン ねぎ しいたけ たけのこ セロリー しょうが	584 23.2
食育の日献立							
17	金	○	だいずいりひじきごはん いかのねぎみそやき じゃがいもだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ だし みそ とりにく ひじき だいず	こめ こんにやく さとう じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ だいこん	571 26.9
20	月	○	ごはん あぶらあげのにくづめやき キャベツのおかかあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく チーズ とうふ だし	こめ むぎ でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ ねぎ	650 30.7
21	火	○	ごもくまにどん みだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ えび いか かまぼこ とうふ うずらたまご みそ だし	こめ むぎ さとう くずこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん ねぎ	608 28.1
22	水	○	ドライカレー かいそうサラダ さくらんぼ <small>食パンの衣を付けた揚げ肉団子</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ レンズまめ	こめ こむぎこ バター さとう あぶら ごまあぶら	ビーマン にんじん にんにく たまねぎ しょうが ほしぶどう セロリー きゅうり もやし コーンかん さくらんぼ	599 21.7
23	木	○	ごはん かのこあげ やさいのごまあえ なめこじる <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ とうふ みそ だし	こめ むぎ ぱんこ こむぎこ しょくばん さとう あぶら ごま	ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが もやし なめこ ねぎ	694 26.5
24	金	○	スパゲティミートピーンズ キャベツのスープ あじさいゼリー <small>二種類の寒天ゼリー</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とんこつ とりがら こなチーズ こなかんてん	スパゲティ さとう オリーブあぶら あぶら	パセリ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ キャベツ えのきたけ オレンジジュース ぶどうジュース	663 26.2
27	月	○	ごはん さげのレモンやき やさしいうまに こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さげ だし あぶらあげ みそ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん ほうれんそう レモン たけのこ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	579 24.8
28	火	○	ピピンパ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とんこつ	こめ むぎ さとう でんぷん ワンタンのかわ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが ぜんまい だいずもやし はくさい セロリー ねぎ もやし	637 26.2
29	水	○	チリドッグパン パブリカいりサラダ ニョッキのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト とりにく こなチーズ とりがら	コッペパン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら オリーブあぶら	あかパブリカ にんじん きゅうり きいりパブリカ にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	611 24.1
30	木	○	ごはん ししゃものいそべあげ ピーナッツあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも とうふ だし たまご あおのり	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにやく さといも ピーナッツ あぶら	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	591 23.1

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

今月のもくひょう：せいけつにきをつけて きゅうしょくをたべよう
今月の給食費の引き落としは6月10日(金)です。