

6月の献立表

平成29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	木	○	とりごぼろごはん キャベツのわふうサラダ かきたまじる あじさいゼリー	とりももにく あぶらあげ さばぶし(だし) たまご きゅうにゅう ちりめんじゃこ こなかんてん	こめ もちこめ さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん にら パセリ ごぼう キャベツ ほししいたけ きゅうり たまねぎ りょくとうもやし ブドウジュース オレンジジュース	607 21.9
2	金	○	スタミナにんにくごはん とりにくのチーズふうみあげ すいとん	とりももにく たまご さばぶし(だし) あぶらあげ ちりめんじゃこ こなチーズ	こめ はくりきこ しらたまこ サラダあぶら しろいりごま あげあぶら ごまあぶら	パセリ にんじん にんにく しょうが ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ ほんしめじ	688 25.0
6	火	○	セサミパン みそドレッシングサラダ スープ	とりももにく ベーコン あらびきウィンナー しろみそ ちりめんじゃこ	セサミパン じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん さやえんどう しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきだけ りょくとうもやし きゅうり	579 23.3
7	水	○	ごはん いわしのうめぼしに じゃがいものきんぴら よしのじ	まいわし あぶらあげ さばぶし(だし) とりももにく なまあげ だしこんぶ	こめ むぎ さんおんとう じゃがいも こんにゃく さとう でんぶ サラダあぶら しろいりごま	さやいんげん にんじん うめぼし えのきだけ	651 25.3
8	木	○	たくあんごはん にくじゃが とびうおのつみれじ	ぶたにく とびうお あかみそ たまご もめんどうふ さばぶし(だし) ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さんおんとう でんぶ さとも しろいりごま ごまあぶら サラダあぶら	にんじん さやいんげん たくあん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ ごぼう はくさい だいこん	587 26.6
9	金	○	ごはん かじょうどうふ ゆでやさいのごます レンファオタン	あかみそ トウバンジャン なまあげ ぶたにく たまご とんこつ(だし)	こめ むぎ さとう りょくとうはるさめ でんぶ サラダあぶら しろいりごま しろすりごま しろいりごま	にんじん アスパラガス あかピーマン しょうが ちんげんさい ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり セロリ	634 27.8
12	月		ごはん あじのごまみそやき ごもくまめ けんちんじ	あじ あかみそ だいた とりももにく さばぶし(だし) もめんどうふ かくぎりこんぶ	こめ むぎ さとう こんにゃく さんおんとう さとも すりごま サラダあぶら	にんじん しょうが ねぎ たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん	613 30.6
13	火		チキンドリア ベーコンとやさいのスープ	とりむねにく とんこつ(だし) とりがら(だし) ベーコン なまクリーム きゅうにゅう こなチーズ	こめ はくりきこ パンこ バター サラダあぶら	ほうれんそう にんじん アスパラガス パセリ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	673 25.0
14	水		ピピンバ キムチスープ こうはくゼリー	ぶたひきにく だいた あぶらあげ とりむねにく とりがら(だし) たまご もめんどうふ きざみこんぶ こなかんてん きゅうにゅう	こめ さとう でんぶ さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう にら にんにく しょうが ぶなしめじ りょくとうもやし たまねぎ キムチ ほししいたけ キャベツ オレンジジュース	659 27.1
15	木		きつねごはん ししゃものみりんやき とんじる こだまスイカ	ぶたももにく あぶらあげ さばぶし(だし) もめんどうふ あかみそ しろみそ ししゃも	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも サラダあぶら	にんじん れいとうグリーンピース ごぼう だいこん ねぎ こだますいか	633 28.1
16	金		ごもくまにどんぶり みだくさんみそしる	ぶたももにく いか むきえび かまぼこ うずらのたまご あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ さばぶし(だし) わかめ こんぶ(だし)	こめ むぎ さとう でんぶ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ きやべつ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん りょくとうもやし	652 30.2
19	月	○	だいたひじきごはん いかのねぎみそやき もやしのおかかあえ のっぺいじ	ぶたももにく あぶらあげ だいた いか しろみそ さばぶし(だし) ひじき こんぶ(だし)	こめ こんにゃく さとう さとも ちくわぶ でんぶ サラダあぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ りょくとうもやし だいこん	575 29.4
20	火	○	ジャージャーめん フルーツしらたま	ぶたひきにく ちゅうかみそ あかみそ トウバンジャン	ちゅうかめん さとう でんぶ れいとうしらたま サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう りょくとうもやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ みかんかんづめ パインかんづめ ももかんづめ	683 24.2
21	水	○	ごはん かのこあげ やさいのごまあえ とうふのみそしる	だいた とりひきにく たまご さばぶし(だし) もめんどうふ あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ パンこ はくりきこ さとう しょくパン サラダあぶら くるすりごま	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ しょうが えのきだけ ねぎ りょくとうもやし	669 26.8
22	木	○	ドライカレー かいそうサラダ さくらんぼ	ぶたひきにく レンズまめ わかめ	こめ はくりきこ バター さとう サラダあぶら ごまあぶら しろすりごま	ピーマン にんにく たまねぎ しょうが ほしぶどう きゅうり りょくとうもやし さくらんぼ	658 22.5
23	金	○	バジルトースト パブリカ入りサラダ チリコンカンスープ	ぶたひきにく とりがら(だし) だいた いんげんまめ	しょくパン さとう さんおんとう バター サラダあぶら	あかピーマン トマトかんづめ ピーマン にんにく きやべつ きゅうり きいろピーマン たまねぎ	617 25.7
26	月	○	ござかなチャーハン はるまき とうふとニラのスープ	ハム ぶたにく とんこつ(だし) とりももにく もめんどうふ たまご あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ	こめ りょくとうはるさめ はくりきこ はるまきのかわ でんぶ サラダあぶら ごまあぶら	にら にんじん れいとうホールコーン パセリ ねぎ ほししいたけ たけのこ りょくとうもやし セロリ しょうが	588 25.0
27	火	○	ごはん さけのレモンやき やさいのうま ほうれんそうのみそしる	さけ ぶたももにく さばぶし(だし) なまあげ しろみそ あかみそ わかめ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう バター サラダあぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう レモン たけのこ ほししいたけ ねぎ	594 26.5
28	水	○	はちみつレモントースト ゆでぶたのごまだれがけ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ とりがら(だし)	しょくパン はちみつ さとう でんぶ グラニューとう じゃがいも バター しろすりごま サラダあぶら オリーブゆ	にんじん トマトかんづめ パセリ レモン しょうが たまねぎ セロリ	643 29.1
29	木	○	えだまめごはん とうふのごもくいため はるさめスープ	あぶらあげ ぶたにく むきえび もめんどうふ うずらのたまご とりがら(だし) とりむねにく だしこんぶ	こめ さとう でんぶ りょくとうはるさめ サラダあぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん れいとうえだまめ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ	640 28.4
30	金	○	わかめごはん あつやきたまご ごまみそあえ なまあげのみそしる	とりひきにく たまご ひよこまめ さばぶし(だし) なまあげ あかみそ しろみそ たきこみわかめ めひじき	こめ むぎ さとう しろいりごま サラダあぶら しろすりごま	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ えのきだけ	612 27.0

*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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

今月の給食費の引き落とし日は、6月12日(月)です。

こんげつのもくひょう：せいけつにきをつけて しょくじをしよう