

# 6月の献立表

平成30年5月31日  
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 1食分・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	金	○	ハムカツバーガー ジャーマンポテト コーンいりスープ <small>生地から手作りのパンです</small>	ロースハム ベーコン とりガラ ぎゅうにゅう	まるパン はくりきこ ソフ トパンこ じゃがいも でんぶん あ げあぶら オリブオイル	パセリ こまつな キャベツ にんにく たまねぎ コーンかんづめ ねぎ	617 24
4	月	○	てづくりウィンナーロールパン ごまドレッシングサラダ ポトフ りんごゼリー	たまごウィンナー とりガラ とん こつ いんげんまめ きゅうにゅう こなかんでん	きょうりきこ じゃがいも さとう バター しろすりごま こめあぶら	にんじん きゅうり りょくとうもやし しんにく たまねぎ キャベツ りん ごジュース	622 20.5
5	火	○	ごはん さかなのうめぼしに きんぴら はんべんのすましじる	まいわし ぶたにく すりめさ ばぶし あられはんぺん きゅう にゅう だしこんぶ カットわかめ	こめ むぎさんおんとうつきこん にゃく さとう こめあぶら こめあぶ ら しろいりごま	にんじん うめぼし ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	593 25
6	水	○	スタミナにんにくごはん チンジュワンス かふうきゅうり ちゅうかふうスープ <small>チンジュワ ンスは肉団子 もち米をま がして蒸す料 理です。</small>	ぶたひきにく レンズまめ トウバン ジャン もめんどうぶ ちりめんじゃ こ きゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん もちこめさ とう こめあぶら しろいりごま こま あぶら	パセリ にんじん チンゲンサイ にん にく ねぎ しょうが きゅうり りょ くとうもやし	611 24.9
7	木	○	あぶたまどんぶり わかめスープ ふくふくまめ <small>チンジュワ ンスは肉団子 もち米をま がして蒸す料 理です。</small>	あぶらあげ なると たまごとり ガラ ぶたにく もめんどうぶ いずきなご きゅうにゅう カッ つわかめ	こめ むぎさとう でんぶん しろい りごま	にんじん ほししいたけ グリンピー ス たまねぎ しょうが たけのこ ね ぎ	662 27.8
8	金	○	ナシゴレン ポテトチーズやき レタスのスープ <small>インドネシア のチャーハン</small>	とりももにく むぎえび だいた い トウバンジャン とりガラ きゅう にゅう ダイスターチーズ ピザ チーズ きゅうにゅう	こめ むぎさんおんとう じゃがいも さとう でんぶん こめあぶら こま あぶら バター	ピーマン あかピーマン にんじん パ セリ コーンかんづめ たまねぎ ね ぎ にんにく レタス しめじ たけの きたけ	633 21.7
11	月		ごもごはん いかにねぎみそやき いそあえ じゃがいもだんごじる	とりももにく あぶらあげ いか しるみそ ぶたにく なまあげ あ かみそ きゅうにゅう もみのり	こめ さとう じゃがいも でんぶん こめあぶら いらりごま 白	にんじん ほうれんそう ごぼう ほし しいたけ たけのこ しょうが にんに く ねぎ りょくとうもやし だいこん	602 27.9
12	火	○	バジルトースト パブリカいりサラダ ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ とりガ ラ きゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも シェルマカロニ バター こめあぶ ら オリブオイル	あかピーマン にんじん トマトかん づめ パセリ にんにく キャベツ き ゅうり いきるピーマン たまねぎ セロ リ	578 17.9
13	水		ごはん あじのチーズふうみあげ ごまあえ かしわじる	アジフィーレ たまご とりも もにく さばぶし きゅうにゅう こなチーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ はくりきこ さとう こ んにゃく さとも あられぶ あげあ ぶら しろいりごま こめあぶら し ろねりごま	にんじん ほうれんそう りょくとう もやし キャベツ ごぼう ほししい たけ ねぎ	594 28.4
14	木		ごさかなピラフ クッティオとやさいのソテー ポテトスープ <small>タイの、米粉で 作った平たい麺</small>	ぶたにく ぶたひきにく ベーコン ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ クッティオ じゃがいも パ ター こめあぶら	にんじん グリーンアスパラガス こ まつな たまねぎ グリンピース キャベツ コーンかんづめ セロリ <small>旬の野菜</small>	591 21.4
15	金		えだまめごはん とうふのごもくいため はるさめスープ	とりももにく むぎえび もめん どうぶ うずらのたまご とりガラ とりむねにく だしこんぶ たきこみ わかめ きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん りょくとう はるさめ しろいりごま こめあぶ ら こめあぶら	にんじん チンゲンサイ 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	591 27.1
18	月		ソースやきそば だいこんもち <small>旬の魚</small>	ぶたにく あおのり きゅうにゅう う さくらえび	むしちゅうかめん はくりきこ し ろたまご しょうはくとう こめあ ぶら こめあぶら	にんじん しょうが ほししいたけ りょくとうもやし キャベツ たまね ぎ だいこん	600 23
19	火		たかなチャーハン きびなごのごみそからめ タイビーエン <small>旬の魚</small>	ぶたひきにく あかみそ とりガラ ぶ たにく なたと むぎえび い か うずらのたまご きゅう にゅう きびなご	こめ むぎ でんぶん くるぎとう りょくとうはるさめ こめあぶら しろいりごま あげあぶら	たかなづけ にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ ほし しいたけ りょくとうもやし たけの こ ねぎ	594 25.4
20	水		マーボーどうぶどん もやしのスープ	ぶたひきにく たいず トウバンジャン あかみそ もめんどうぶ テンメン ジャン とりガラ とんこつ ぶたに く きゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん こめあ ぶら こめあぶら	にら にんじん にんにく しょうが た まねぎ ねぎ ほししいたけ たけの こ りょくとうもやし	618 26.4
21	木		ごはん ひじきのふりかけ ごもくたまごやき もやしのごまソース なめこじる	たまご とりひきにく こおりどう ぶ もめんどうぶ あかみそ さばぶ しめひじき きゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろいりごま こめあぶら しろすりごま	にんじん ねぎ ほししいたけ りょ くとうもやし なめこ	646 31.3
22	金		ドライカレー かいそうサラダ さくらんぼ <small>旬の果物</small>	ぶたひきにく だいたい レンズまめ ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ はくりきこ さとう パ ター こめあぶら こめあぶら 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 セロリ きゅうり りょくとうもやし さくらんぼ	631 22.3
25	月		とりにくのおろしどん みそしる やさしいごまず	とりももにく あぶらあげ あかみそ しるみそ きゅうにゅう カットわ かめ	こめ むぎ でんぶん さとう あ げあぶら しろいりごま しろねりご ま しろすりごま	にんじん だいこん ねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	634 22.7
26	火	○	ビビンバ レンファオタン <small>卵がスープの中で 連なった花のよう に見える中華風 のスープです。</small>	ぶたひきにく だいたい あぶらあげ たまご とんこつ きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん りょくとう はるさめ こめあぶら こめあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう あかピーマ ン チンゲンサイ にんにく しょうが みずいぜんまい りょくとうもやし ほししいたけ セロリ	606 23.7
27	水		しょくパン てづくりピーチジャム さかなのピザソースやき バジルドレッシング オニオンスープ	ホキ だいたい ベーコン とりもも にく とりガラ きゅうにゅう ピ ザチーズ	しょくパン さとう コーン スターチ じゃがいも こめあぶら	ピーマン にんじん パセリ おうとう かんづめ ももジュース にんにく たまねぎ りょくとうもやし キャ ベツ きゅうり コーンかんづめ	588 29.2
28	木	○	ごはん つくねやき どさんこじる あじさいゼリー	とりひきにく だいたい さばぶし ぶ たにく しるみそ きゅうにゅう カッ つわかめ こなかんでん	こめ むぎ パンこ でんぶん さんお んとう じゃがいも しょうはく とう バター	にんじん れんこん たまねぎ ねぎ ほ ししいたけ しょうが だいこん コ ーンかんづめ ぶどうジュース <small>旬の野菜</small>	652 26.9
29	金		ごはん ちゅうかのそくせきづけ チンジャオロースー どうぶとニラのスープ	ぶたにく とんこつ とりももにく もめんどうぶ たまご きゅう にゅう	こめ むぎ でんぶん さとう くら ずこ こめあぶら こめあぶら	にんじん あかピーマン ピーマン にら にんにく しょうが たけのこ り ょくとうもやし きゅうり セロリ しょう が ぶなしめじ	591 26.5

\*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

給食費の引き落としは6月11日です。よろしく願いいたします。

こんげつのもくひょう：せいけつにきをつけて きゅうしょくをたべよう

