



6月の献立表



平成26年度

練馬区立光が丘四季の香小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 使用している食品とおもな働き | | | エネルギー kcal | 蛋白質 g |
|----|----|--|-------------------------------------|-----------------------------------|---|------------|-------|
| | | | 血や肉、骨や歯をつくる | 体温を保ち体を動かす力のもと | 体の調子を整える | | |
| 3 | 火 | 牛乳 さんさいおこわ ひじきのために すましじる | 牛乳・豚肉・油揚げ・鶏肉・豆腐 さつまいも・ひじき・昆布・わかめ | 米・餅米・三温糖・油 | 人参・小松菜・干し椎茸・竹の子 わらび・ぜんまい・玉葱 グリーンピース | 616 | 27.6 |
| 4 | 水 | 牛乳 ごはん ござかなとだいのあげに やさいのうまに くだもの ★はのえいせいしゅうかん★ | 牛乳・大豆・鶏肉・かたくちいわし | 米・でんぷん・三温糖・じゃがいも 白ごま・油 | 人参・ごぼう・キャベツ・玉葱 干し椎茸・果物 | 637 | 23.2 |
| 5 | 木 | 牛乳 チーズパン チキンパネソテー かみかみサラダ コンソメスープ ★はのえいせいしゅうかん★ | 牛乳・鶏肉・たまご・いか・豚肉 | チーズパン・小麦粉・パン粉・三温糖 バター・油 | 人参・大根・キャベツ・コーン 玉葱 | 627 | 28.7 |
| 6 | 金 | 牛乳 わかめごはん いかにチリソース ちゅうかふうコンソープ ★はのえいせいしゅうかん★ | 牛乳・いか・豚肉・わかめ | 米・でんぷん・三温糖・じゃが芋・油 ごま油 | 人参・小松菜・にんにく・生姜 玉葱・コーン・クリームコーン | 611 | 22.2 |
| 9 | 月 | 牛乳 ゆかりごはん とうふさつまあげ はりはりづけ みそのっぺいじる ★はのえいせいしゅうかん★ | 牛乳・はんぺん・豆腐・たまご 豚肉・みそ・昆布 | 米・でんぷん・上白糖・里芋・油 竹輪鮓 | 人参・小松菜・さやいんげん・ねぎ 切り干し大根・生姜・大根・玉葱 ゆかり | 625 | 23.4 |
| 10 | 火 | 牛乳 フランスパン ツナのチーズローフ パジドレサラダ レンズまめのスープ ★はのえいせいしゅうかん★ | 牛乳・ツナ・たまご・鶏肉・チーズ レンズ豆 | フランスパン・パン粉・三温糖・油 | 人参・パジル・小松菜・玉葱 もやし・キャベツ・きゅうり マッシュルーム・コーン | 625 | 31.9 |
| 11 | 水 | 牛乳 ジャージャーめん にたまご わかめサラダ | 牛乳・豚肉・鶏肉・大豆・みそ うずら卵・わかめ | 中華麺・三温糖・でんぷん・白ごま 油・ごま油・白すりごま | 人参・もやし・きゅうり・にんにく 生姜・ねぎ・干し椎茸 | 652 | 27.0 |
| 12 | 木 | 牛乳 ごもくごはん いわしのうめに おひたし あじさいゼリー ★にゅーばいこんだて★ | 牛乳・鶏肉・油揚げ・いわし・昆布 ゼラチン・寒天 | 米・三温糖・上白糖・油 | 人参・小松菜・ごぼう・干し椎茸 竹の子・グリーンピース・梅干し もやし | 636 | 26.3 |
| 13 | 金 | 牛乳 バインパン さけのラビコットソースやき フレンチサラダ キャロットポタージュ | 牛乳・鮭・鶏肉・ベーコン 生クリーム | バインパン・三温糖・じゃが芋・油 小麦粉・バター | トマト・人参・パセリ・玉葱 ピクルス・もやし・キャベツ きゅうり・コーン・ピクルス | 647 | 29.3 |
| 16 | 月 | 牛乳 むぎごはん まめいりごもくに やさいみそしる | 牛乳・鶏肉・さつま揚げ・大豆 みそ | 米・麦・じゃが芋・三温糖・油 | 人参・生姜・ごぼう・玉葱・大根 干し椎茸・キャベツ | 614 | 25.0 |
| 17 | 火 | 牛乳 ちゅうかどん にたまご わかめスープ ★6ねんせい いどうきょうしつ★ | 牛乳・豚肉・いか・うずら卵・鶏肉 豆腐・わかめ | 米・麦・三温糖・でんぷん・ごま油 白ごま | 人参・にんにく・竹の子・干し椎茸 玉葱・白菜・生姜 | 604 | 28.3 |
| 18 | 水 | 牛乳 やきカレーパン きのこいりクリームシチュー くだもの ★6ねんせい いどうきょうしつ★ | 牛乳・豚肉・鶏肉・生クリーム たまご | 丸パン・パン粉・小麦粉・じゃが芋 バター・油 | 人参・パセリ・生姜・玉葱・しめじ マッシュルーム・セロリ・果物 | 642 | 24.8 |
| 19 | 木 | 牛乳 ふかがわめし とびうおハンバーグ みそドレサラダ ★しょくいくのひ★ ★6ねんせい いどうきょうしつ★ | 牛乳・あさり・とびうお・豚肉 豆腐・たまご・みそ・ひじき | 米・麦・パン粉・上白糖・でんぷん 三温糖・油・ごま油・白ごま | みつば・小松菜・人参・生姜・玉葱 ねぎ・キャベツ・大根 | 632 | 29.7 |
| 20 | 金 | 牛乳 ごはん にくじゃが うめりあえ ★6ねんせい いどうきょうしつ★ | 牛乳・豚肉・生揚げ・のり | 米・じゃが芋・三温糖・上白糖・油 ごま油 | 人参・小松菜・玉葱・グリーンピース キャベツ・練り梅 | 628 | 21.3 |
| 23 | 月 | 牛乳 ごはん さばのみそに けんちんじる | 牛乳・鯖・みそ・鶏肉・油揚げ 豆腐・昆布 | 米・三温糖・里芋・油 | 人参・生姜・ごぼう・大根・玉葱 ねぎ | 660 | 29.6 |
| 24 | 火 | 牛乳 むぎごはん いりとうふ わふうサラダ | 牛乳・豆腐・豚肉・たまご・わかめ | 米・麦・三温糖・油・白ごま | 小松菜・人参・竹の子・干し椎茸 キャベツ・大根・きゅうり | 652 | 29.0 |
| 25 | 水 | 牛乳 ごもくれいめん ちゅうかソテー くだもの | 牛乳・鶏肉・豚肉 | 中華麺・三温糖・でんぷん・白ごま ごま油・油 | 人参・小松菜・青梗菜・にら・生姜 キャベツ・もやし・にんにく 竹の子・干し椎茸 | 632 | 27.8 |
| 26 | 木 | 牛乳 ポテトサラダトーストサンド パミセリスープ | 牛乳・鶏肉・チーズ | 黒砂糖食パン・じゃが芋・パミセリ 油・マヨネーズ | 人参・小松菜・玉葱・キャベツ コーン | 647 | 23.9 |
| 27 | 金 | 牛乳 そぼろどん みそしる ★おたんじょうびきゅうしょく★ | 牛乳・豚肉・大豆・たまご・みそ | 米・麦・三温糖・油 | 小松菜・人参・生姜・玉葱・大根 | 688 | 31.9 |
| 30 | 月 | 牛乳 まるパン じゃこコロッケ えだまめ やさいスープ ★旬：えだまめ★ | 牛乳・豚肉・たまご・鶏肉・チーズ しらす干し | 丸パン・じゃが芋・小麦粉・パン粉 油 | 人参・小松菜・玉葱・枝豆・コーン キャベツ | 650 | 29.8 |

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※給食費の引き落としは6月9日(月)です。通帳をご確認下さい。

学校給食摂取基準 (一人一回当たり・中学年)

| | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | 食塩 g | 食物繊維 g | ◎献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。 ◎果物はりんご・びわ・冷凍みかんを予定しています。 |
|-------|------------|---------------|---------------|----------|------|------|-------|-------|------|------|--------|--|
| | | | | | | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | | | |
| 1月分平均 | 636 | 27.0 | 20.6 | 376 | 3.3 | 281 | 0.43 | 0.52 | 29 | 2.7 | 5.5 | |
| 摂取基準 | 640 | 18.0 ~32.0 | 17.8 ~21.3 | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2.5 | 5.0 | |

