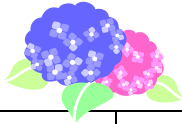


令和8年



6月献立表



「早起早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

| 実施日 | 曜 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | |
|-----|---|---|--|--|---|--------------|-----------|--------|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) |
| 2 | 火 | キムチチャーハン 牛乳 広東スープ ひじきのピリッとサラダ | 焼き豚 牛乳 豚肉 ひじき まぐろ缶 | 米 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨 片栗粉 | にんじん ねぎ たけのこ キムチ 生姜 チンゲンサイ きくらげ きゅうり もやし | 542 | 15.1 | 34.4 |
| 3 | 水 | 練馬スパゲティ 牛乳 アップルソースサラダ ブルーベリーマフィン | まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵 | スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖 | パセリ粉 大根 キャベツ ブロッコリー にんじん りんご たまねぎ ブルーベリー | 670 | 15.2 | 35.2 |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪の金平 肉団子入りみそ汁 | 牛乳 あじ 竹輪 鶏肉 みそ | 米 小麦粉 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 | 生姜 にんにく にんじん ごぼう れんこん 大根 ねぎ キャベツ もやし 小松菜 | 568 | 18.5 | 28.4 |
| 5 | 金 | グリーンピースごはん 牛乳 肉豆腐 かみかみサラダ | 牛乳 豚肉 なた 豆腐 するめ | 米 もち米 こんにゃく 米油 焼きふ 砂糖 | グリーンピース たまねぎ ねぎ にんじん 大根 きゅうり | 613 | 18.1 | 30.0 |
| 8 | 月 | ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ 五目旨煮 和風サラダ | 牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 さつま揚げ のり うずら卵 ちりめんじゃこ | 米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 | ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし | 613 | 16.2 | 28.6 |
| 9 | 火 | ごはん 牛乳 五目味噌汁 いわしの蒲焼き 梅ドレッシングサラダ | 牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ | 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 | キャベツ きゅうり にんじん 生姜 もやし 練り梅 かぼちゃ たまねぎ ねぎ 小松菜 | 608 | 15.3 | 32.3 |
| 10 | 水 | 豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ワンタンスープ | 豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉 | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 | 生姜 にんにく ねぎ なら たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ もやし | 599 | 17.0 | 27.5 |
| 11 | 木 | 練馬キャベツの一斉給食 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 五目野菜スープ くだもの(さくらんぼ) | 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 キャベツ ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たまねぎ もやし なら さくらんぼ | 609 | 17.6 | 27.9 |
| 12 | 金 | フレンチトースト 牛乳 米粉のサーモンチャウダー プーティン | 牛乳 卵 鮭 生クリーム チーズ | 食パン 砂糖 メープルシロップ バター 米油 じゃが芋 米粉 | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー | 678 | 17.5 | 40.9 |
| 15 | 月 | ジャージャー麺 牛乳 中華サラダ フルーツポンチ | 豚肉 みそ 牛乳 寒天 | 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米油 | もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ 小松菜 にんじん みかん缶 バインアップル缶 桃缶 | 639 | 15.6 | 27.5 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 呉汁 おろしハンバーグ キャベツの甘みそかけ | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 みそ | 米 パン粉 砂糖 米油 ごま油 | たまねぎ 大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ | 639 | 17.7 | 32.3 |
| 17 | 水 | チキンカレー 牛乳 ごぼうチップサラダ | 鶏肉 生クリーム 牛乳 | 米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ごぼう | 688 | 11.9 | 35.6 |
| 18 | 木 | コーンピラフ 牛乳 ハムと卵のキッシュ マカロニスープ | 鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン | 米 米油 バター じゃが芋 マカロニ | たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース ピーマン キャベツ パセリ粉 | 652 | 16.3 | 39.9 |
| 19 | 金 | ごはん 牛乳 さばの味噌煮 沢煮椀 ごま和え | 牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ | 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま | 生姜 大根 にんじん 白菜 ごぼう たけのこ ねぎ 小松菜 もやし | 604 | 18.1 | 30.4 |
| 22 | 月 | 練馬たまねぎの一斉給食 スタミナ丼 牛乳 中華スープ | 豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 | にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン 白菜 なら | 587 | 16.8 | 31.0 |
| 23 | 火 | ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜の味噌汁 | 牛乳 いか 厚揚げ みそ わかめ | 米 片栗粉 米油 砂糖 ごま じゃが芋 | 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ | 571 | 17.4 | 25.2 |
| 24 | 水 | ピピンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(小玉すいか) | 豚肉 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ | 米 米油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま | 生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たけのこ ねぎ すいか | 572 | 16.2 | 32.3 |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ キャベツのレモン和え すまし汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 | 米 片栗粉 米油 砂糖 | 生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン 大根 白菜 ほうれん草 | 570 | 15.0 | 33.3 |
| 26 | 金 | ミルクパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ | 牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆 | ミルクパン じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 米油 パン粉 砂糖 マカロニ | パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ | 593 | 20.8 | 40.1 |
| 29 | 月 | 奄美の鶏飯 牛乳 キャベツのおかか和え さつま芋もち | 鶏肉 卵 牛乳 かつお節 | 米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター | 干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり | 577 | 14.7 | 23.6 |
| 30 | 火 | 豆腐のうま煮丼 牛乳 もやしのピリ辛炒め くだもの(冷凍みかん) | 豚肉 焼き豆腐 牛乳 ハム | 米 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 | 生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし ねぎ 小松菜 みかん | 614 | 17.2 | 27.6 |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 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 | 607 | 16.3 | 32.4 | 2.4 | 323 | 90 | 2.0 | 213 | 0.27 | 0.45 | 14 | 5.8 |