



6月の献立

令和3年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄 養 量			献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	
1 火	キムチチャーハン 牛乳 トック 野菜チップス	焼き豚 牛乳 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 ごま ごま油 トック さつま芋 じゃが芋	にんじん ねぎ キムチ 生姜 水菜 干しいたけ にんにく たまねぎ 大根 だけのこと こぼろ かぼちゃ れんこん	701	13.2	29.3	4(金) 6月4日～10日は、 歯と口の健康週間です。 歯の健康のために丸ごと 食べられる豆あじや、カ ルシウムが多い食材を取り 入れ、よくかんで食事 をするよう、かみかみえの ある献立にしました。 8(水) グリーンピースごはん 初夏が旬のグリーンピ ースを使ったごはんです。 9(水) キャベツたっぷり ミートローフ 毎年6月と11月に実 施されている練馬キャベ ツの斉給食です。 練馬区内産のキャベツ を練馬区の小・中学校で 一斉に食べます。 11(金) 梅じゃこ菜めし いわしの蒲焼き あじさいゼリー 入梅こちなので、梅の 入ったごはんを炊きま す。また入梅いわしとい われる、この時期におい しいいわしを使います。 あじさいゼリーはあじさ いの花をイメージした、 白と紫の2層のゼリーで す。 22(水) 奄美の鶏飯 奄美の鶏飯は、鹿児島 県奄美地方の郷土料理で す。島ではVパイヤの漬 け物を使うそうですが、 東京ではあまり出回っ ていないので、つぼ真汁 を使って作ります。 24(木) さくらんぼ この時期が旬のさくら んぼです。
2 水	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが 野菜の磯辺和え	牛乳 豚肉 のり	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース もやし 小松菜	632	14.7	22.9	
3 木	おろしツナスパゲティ 牛乳 アップルサラダ ブルーベリー	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	718	14.1	32.0	
4 金	ごはん 牛乳 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪の金平 じゃが芋と生揚げのみそ汁	牛乳 あじ 竹輪 厚揚げ みそ	米 小麦粉 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく こぼろ にんじん れんこん 大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	599	13.4	26.0	
7 月	フレンチトースト 牛乳 ポークビッツ ねおのレタッガ サダ	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン	622	16.0	35.9	
8 火	グリーンピースごはん 牛乳 揚げ豆腐 豚汁 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	グリーンピース にんじん たまねぎ 大根 こぼろ ねぎ 小松菜 メロン	679	16.3	31.4	
9 水	ごはん 牛乳 呉汁 キャベツたっぷりミートローフ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	米 パン粉 米油 里芋	キャベツ にんじん コーン グリーンピース 大根 小松菜 ねぎ	681	18.1	29.9	
10 木	わかめごはん 牛乳 春巻き 中華風コンスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 春巻きの皮 米油 片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 だけのこと にんじん 干しいたけ キャベツ コーン ねぎ 小松菜	647	14.5	27.3	
11 金	梅じゃこ菜めし 牛乳 いわしの蒲焼き 五目みそ汁 あじさいゼリー	ちりめんじゃこ 牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ 寒天	米 ごま 小麦粉 片栗 粉 米油 砂糖 カルビ ス	梅 生姜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ ねぎ 小松菜 きょうろジュース	675	16.1	27.9	
14 月	ジャージャー麺 牛乳 中華あえ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ だけのこと 干しいたけ きょうろ キャベツ	671	15.4	28.4	
15 火	磯おこわ 牛乳 いかのかりんとう揚げ 貝だくさんみそ汁	油揚げ あさり ひじき 昆布 大豆 牛乳 いか 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん 生姜 大根 キャベツ もやし 小松菜	637	18.7	24.7	
16 水	ポークカレーライス 牛乳 カントリーサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 バター 小麦粉 コーンフレーク はちみつ じゃが芋	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 きょうろ コーン こぼろ	694	12.1	27.2	
17 木	食パン パインクリーム 牛乳 鶏肉のBBQソース ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン グラニュー糖 でん粉 マカロニ 砂糖 米油 バター オリーブ油	パイナップル缶 にんにく たまねぎ レモン 小松菜 キャベツ にんじん りんご ねぎ パイナップルジュース	617	17.7	38.4	
18 金	ごはん 牛乳 肉豆腐 キャベツのおかか和え 明日葉ミルクゼリー	牛乳 豚肉 なた 豆腐 かつお節 アガ 生クリーム	米 米油 こんにゃく 焼きひ 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 きょうろ あじだば	683	16.2	27.3	
21 月	チキンライス 牛乳 ツナとじゃが芋の包み揚げ ペイザンヌスープ	鶏肉 牛乳 まぐろ缶 うずら卵 ベーコン	米 米油 バター しゅうまいの皮 じゃが芋	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ粉	653	13.4	33.9	
22 火	奄美の鶏飯 牛乳 みそだしサラダ みたらし団子	鶏肉 卵 牛乳 みそ	米 米油 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	干しいたけ つぼ真汁 葉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	592	14.8	23.1	
23 水	衣笠うどん 牛乳 大豆と野菜のかき揚げ	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 大豆 いか 桜えび	うどん 片栗粉 米粉 米油	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 こぼろ さやいんげん	692	18.3	38.8	
24 木	中華丼 牛乳 パリパリサラダ 果物(さくらんぼ)	豚肉 えび うずら卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ きくらげ だけのこと にんじん 白菜 チンゲンサイ 大根 きょうろ さくらんぼ	616	14.4	25.9	
25 金	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ 五目旨煮 かみかみサラダ	牛乳 ひじき かつお節 さつま揚げ うずら卵 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく ごま じゃが芋 ごま油	こぼろ れんこん にんじん もやし きょうろ 干しいたけ さやいんげん 切干大根	640	14.8	27.0	
28 月	ピグパソ ミルクヒー ルシッダ 白いんげん豆と野菜のスープ	えび 牛乳 ベーコン ミルクヒー チーズ 鶏肉 いんげん豆	ミルクパン 米油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん 小松菜 キャベツ きょうろ コーン りんご	635	14.6	38.3	
29 火	ピピンバ 牛乳 わかめスープ 大学芋	豚肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 さつま芋 みずあめ ごま	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ だけのこと ねぎ	671	13.2	29.4	
30 水	五穀ごはん 牛乳 沢煮椀 さばのみそ煮 ごま和え	ささげ 牛乳 さば 昆布 みそ 豚肉 油揚げ	米 きび あわ ひえ 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま	生姜 大根 白菜 にんじん こぼろ だけのこと ねぎ 小松菜 もやし	654	17.4	28.2	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。