

6月のいんたんで

練馬区立光が丘夏の雲小学校

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
1	水	牛乳 鮭チャーハン カリカリ油あげサラダ 広東スープ くだもの	627	23.9	鮭フレーク たまご 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 米油 いりごま ごま油	にんじん チンゲンサイ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが はくさい くだもの
2	木	牛乳 はいがご飯 ごぼう入りつくね 茎わかめのきんぴら 沢煮椀	624	26.3	大豆 豚肉 するめ 牛乳 くきわかめ	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 突こんにやく 米油 ごま油 いりごま	にんじん みつば ごぼう 玉ねぎ しょうが だいこん 干しいたけ たけのこ
3	金	牛乳 ベーコンと青菜のスパゲティ ハニーサラダ	586	19.6	ベーコン 牛乳	スパゲティ じゃがいも はちみつ オリーブ油 米油	にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり
7	火	牛乳 麻婆豆腐丼 海藻とコーンのサラダ	640	23.7	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん なら チンゲンサイ しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ とうもろこし キャベツ
8	水	牛乳 ガーリックライス 鮭のハーブ焼き あさりチャウダー くだもの	708	32.7	ベーコン さけ あさり 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 上新粉 米粉 バター 米油 オリーブ油	バジル パセリ にんじん にんにく 玉ねぎ くだもの
9	木	牛乳 黒コッペパン バミセリスープ なすのミートソースグラタン	667	25.0	豚肉 鶏肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ	黒砂糖コッペパン 小麦粉 パン粉 バミセリ 米油 バター	にんじん にんにく 玉ねぎ なす キャベツ マッシュルーム パセリ
10	金	牛乳 ごはん いわしの竜田揚げ 梅のり和え 根菜の和風汁 あじさいゼリ	679	23.4	いわし 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 もみのり アガー 寒天缶	米 でん粉 砂糖 板こんにやく さといも 米油 ごま油	こまつな にんじん もやし キャベツ ねり梅 ごぼう だいこん ねぎ ぶどうジュース
13	月	牛乳 ごはん 八珍豆腐 チャプチェ くだもの	649	24.4	えび いか 押し豆腐 豚肉 牛乳	米 でん粉 春雨 砂糖 米油 ごま油 いりごま	にんじん いんげん なら たけのこ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ にんにく しょうが くだもの
14	火	牛乳 ぶどうパン スパニッシュオムレツ ベーコンと大豆のスープ ミニトマト	716	26.7	ウインナー たまご ベーコン 大豆 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 米油	にんじん ミニトマト 玉ねぎ にんにく キャベツ パセリ
15	水	牛乳 ごはん タッカルビ トックスープ	668	23.7	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	米 砂糖 トック 米油 すりごま ごま油	にんじん 青ピーマン なら にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ だいこん
16	木	牛乳 チキンライス 青のりポテト イタリアンスープ くだもの	649	22.2	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 あおのり 粉チーズ	米 じゃがいも パン粉 米油 バター	トマト缶 にんじん こまつな 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース くだもの
17	金	牛乳 深川めし ししゃものあしたば揚げ 大根のピリ辛 野菜のみそ汁	631	24.7	油揚げ あさり 米みそ 刻み昆布 牛乳 ししゃも わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油 いりごま ごま油	にんじん いんげん あしたば ごぼう しょうが だいこん キャベツ 玉ねぎ
20	月	牛乳 セサミトースト マカロニのクリーム煮 にんじんとブロッコリーのソテー	664	23.5	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン グラニュー糖 マカロニ 小麦粉 すりごま バター オリーブ油 米油	にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
21	火	牛乳 ゆかりご飯 高野豆腐の唐揚げ からし和え かぼちゃのみそ汁	691	22.6	凍り豆腐 米みそ 牛乳	米 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 いりごま	にんじん こまつな かぼちゃ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ ゆかり
22	水	牛乳 ミックスピラフ じゃがいものチーズ焼き 野菜スープ くだもの	702	22.4	ハム ベーコン 牛乳 生クリーム ピザチーズ	米 じゃがいも 米油 バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ パセリ こまつな にんにく とうもろこし キャベツ くだもの
23	木	牛乳 ごはん 鯖のピリ辛味噌煮 華風きゅうり 冬瓜汁	583	25.1	さば 米みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油	にんじん キムチ しょうが きゅうり 干しいたけ ねぎ とうがん
24	金	牛乳 メキシカンピラフ 野菜のピクルス トマトシチュー	630	18.1	鶏肉 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 米油	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし グリンピース きゅうり にんにく しょうが
27	月	牛乳 ごはん あおさ入り卵焼き きんぴら 具だくさんのみそ汁	623	22.7	たまご 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳 あおさ	米 砂糖 板こんにやく じゃがいも 米油	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこん
28	火	牛乳 こぎつねごはん もやしのスープ かじきの変わり照り焼き	585	26.9	豚肉 油揚げ めかじき 鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 でん粉 米油	にんじん さやいんげん なら ごぼう しょうが 玉ねぎ りんご もやし ねぎ たけのこ
29	水	牛乳 カレーライス キャロットドレッシングサラダ	710	19.0	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし
30	木	牛乳 チャンポン麺 チーズじゃがいももち	688	22.7	豚肉 なんと 牛乳 ピザチーズ	蒸し中華めん じゃがいも でん粉 米油 ごま油	にんじん なら にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ はくさい もやし

かみかみ
献立

入梅献立

食育の日

新メニュー

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取
エネルギーの25~30%

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	653	23.8	21.8	351	2.6	310	0.38	0.54	34	4.6	2.9
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

