

6月のこんだて

平成 27 年

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	骨や肉になる	骨や肉になる	骨や肉になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
1	月	○	ごはん さばのみそ煮 野菜のごま酢和え 沢煮椀	さば みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 上白糖 ごま油	こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし 大根 干し椎茸	601	25.7			卵類	
2	火	○	ピロシキ ホルシチ くだもの	豚肉 たまご レンズまめ 牛乳 クリーム	パン はるさめ 薄力粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 バター 油	パセリ にんじん こまつな にんにく 玉葱 キャベツ 果物	619	24.5			海藻類	
3	水	○	ごはん ジャンボしゅうまい あっさりナムル 五日卵スープ	豚肉 豆腐 鶏肉 たまご レンズまめ 牛乳	米 でん粉 しょうがの皮 でん粉 ごま油 いりごま 油	にんじん ほうれんそう こまつな 玉葱 しょうが グリーンピース もやし にんにく たけのこ 干し椎茸	670	27.7			乳類	
4	木	○	★4～10日歯と口の健康週間★ 五穀ごはん いかにかりんとうがらめ きゅうりとわかめの酢の物 すき焼き風肉豆腐	あずき いか 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 もち米 麦 もちぎび もちあわ でん粉 砂糖 こんにゃく ピーナッツ 油	にんじん しょうが きゅうり みかん 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ	690	31.2			緑黄色野菜類	
5	金	○	ポークストロガノフ シーザーサラダ ミルクゼリーいちごソースかけ	豚肉 牛乳 クリーム チーズ 粉寒天	米 薄力粉 上白糖 油 バター	こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン いちごジャム	697	22.1			豆類	
8	月	○	スバグティボモドーロ アスパラ入り野菜ソテー フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	スバグティ 上白糖 オリーブ油 油 バター	トト缶 アスパラ にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン 桃缶 みかん缶 バイン缶	636	21.8			卵類	
9	火	○	四川豆腐丼 中華風きゅうり くだもの	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 くす粉 上白糖 油 ごま油 いりごま	にんじん ちんげんさい しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 切り きゅうり 果物	600	23.7			海藻類	
10	水	○	ごはん かつおの大根おろしかけ 野菜のみそ和え むらくも汁	かつお みそ 豆腐 たまご 牛乳	米 でん粉 上白糖 くす粉 ごま油 油 いりごま	にんじん こまつな しょうが 大根 もやし 干し椎茸 ねぎ	656	29.9			乳類	
11	木	○	★入梅にちなんだ給食★ 梅ちりめんごはん 鮭のみそ焼き のっぺい汁 あじさいゼリー	鮭 みそ かつお節 豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 昆布 粉寒天 カルピス	米 さといも こんにゃく 竹輪 だん粉 上白糖 いりごま マヨネーズ	にんじん 小松菜 梅 しょうが 大根 ねぎ ぶどうジュース	602	26.1			野菜類	
12	金	○	豚キムチ丼 わかめスープ プチスイートポテト	豚肉 コチュジャン 豆腐 たまご 牛乳 わかめ クリーム	米 麦 上白糖 でん粉 さつまいも 油 すりごま いりごま ごま油 バター	にら しょうが にんにく ねぎ 玉葱 もやし キムチ たけのこ	672	27			小魚類	
15	月	○	ごはん チーズハンバーグ 粉ふき芋 キャベツのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご レンズまめ 牛乳 チーズ あおのり	米 パン粉 上白糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな 玉葱 セロリー キャベツ コーン	692	28.7			緑黄色野菜類	
16	火	○	ホイコーロー丼 中華卵スープ くだもの	豚肉 テイメイジャン みそ 鶏肉 豆腐 卵 レンズまめ 牛乳	米 麦 でん粉 油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ セロリー 果物	660	28.6			海藻類	
17	水	○	シーフードピラフ 魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	ベーコン えび いか メルルーサ 鶏肉 レンズまめ 牛乳 クリーム	米 パン粉 バター 油 マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	649	28.3			小魚類	
18	木	○	ミルクパン ラザニア ジュリエンスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 チーズ	ミルクパン マカロニ 薄力粉 上白糖 バター 油	にんじん パセリ こまつな 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが コーン セロリー キャベツ	638	27.2			海藻類	
19	金	○	ごはん いわしのかば焼き 野菜のごま和え みそ汁	いわし 豆腐 みそ 大豆 油揚げ 牛乳 わかめ	米 でん粉 上白糖 油 いりごま すりごま	こまつな にんじん もやし ねぎ	686	27			野菜類	
22	月	○	みそ煮込みうどん さつまいもとりんごの重ね煮	かつお節 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	うどん さつまいも 上白糖 バター	にんじん こまつな 大根 干し椎茸 はくさい ねぎ りんご レモン	601	20			野菜類	
23	火	○	ごはん あじフライ 野菜のおかか和え 肉じゃが	あじ たまご かつお節 豚肉 牛乳	米 麦 薄力粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも 上白糖 油	こまつな にんじん キャベツ 玉葱 グリーンピース	700	29.8			豆製品類	
24	水	○	★お誕生日お祝い給食★ 中華丼 春雨サラダ 黒蜜ハバロア	豚肉 いか えび なると うずら卵 豆腐 粉ゼラチン 牛乳 クリーム	米 麦 でん粉 春雨 上白糖 黒砂糖 油 ごま油 いりごま	人参 こまつな にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 はくさい セロリー キャベツ さくらんぼ	653	25			豆類	
25	木	○	チリチーズドッグ ハニードレッシングサラダ ABCスープ	豚肉 大豆 鶏肉 レンズまめ 牛乳 チーズ	ミルクパン 上白糖 はちみつ ABCマカロニ じゃがいも 油	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	601	25.1			魚介類	
26	金	○	チキンカレー アーモンドドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 油 バター アーモンド	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ もやし	681	22.3			乳類	
29	月	○	ジャージャー麺 ひじきサラダ くだもの	みそ 豚肉 ハム 牛乳 ひじき	中華めん 上白糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 すりごま いりごま	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 筍 干し椎茸 玉葱 にんにく コーン 果物	699	27.3			小魚類	
30	火	○	メキシカンライス 魚のバーベキューソース ポテトスープ	ウィンナー ホキ ベーコン 鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 でん粉 上白糖 じゃがいも バター 油	にんじん ピーナッツ セロリー こまつな 玉葱 コーン マッシュルーム しょうが にんにく ねぎ りんご	681	24.2			乳類	

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (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)
秋の陽小平均	654	26.1	20.7	368	2.5	255	0.41	0.54	33	4.6	2.9
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5