

6月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	ぎゅうにゅう セサミトースト コーンサラダ ポルシチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ なまクリーム	しょくパン マーガリン さとう ごま じゃがいも	にんにく もやし にんじん きゃべつ コーン たまねぎ トマトピューレ	エネルギー 620kcal たんぱく質 20.6g 脂質 28.0g 食塩相当量 2.4g	豚骨
2	金	ぎゅうにゅう きりぼしごはん いかのつけやき すのもの こんさいじる	ぎゅうにゅう じゃこ あぶらあげ いか みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいにん にんじん にんにく しょうが ねぎ かぶ きゅうり ごぼう だいにん	エネルギー 574kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.8g	さば節
5	月	ぎゅうにゅう きびわかめごはん ひじきとだいのりのハンバーグ どさんこじる くだもの(さくらんぼ2こ)	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく だいたす たまご とうふ みそ ひじき	こめ むぎ きび パンこ パター じゃがいも	れんこん たまねぎ にんじん コーン ねぎ さくらんぼ	エネルギー 663kcal たんぱく質 29.7g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.1g	さば節
6	火	ぎゅうにゅう こうやどうふのまぜごはん やきししゃも くだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ ししゃも とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん だいにん たまねぎ こまつな	エネルギー 595kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.4g	さば節
7	水	ぎゅうにゅう あしたばパン なすのミートソースやき カラフルピクルス コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	あしたばパン あぶら こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ なす マッシュルーム だいにん きゅうり ピーマン あかピーマン きいろピーマン コーン パセリ ホールトマト トマトピューレ	エネルギー 589kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.9g 食塩相当量 3.7g	鶏がら
8	木	ぎゅうにゅう えびいりちゅうかどん わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうふ わかめ たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま くずこ じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ほうさい もやし ちんげんさい だいにん	エネルギー 611kcal たんぱく質 28.6g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.6g	鶏がら
9	金	ぎゅうにゅう かつおとしょうがのたきこみごはん やさいのからししょうゆあえ とんじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも こんにやく	いんげん しょうが きゃべつ もやし こまつな にんじん ごぼう だいにん ねぎ	エネルギー 624kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.5g	さば節
12	月	ぎゅうにゅう あじさいごはん とうふのナゲット みそしる くだもの(なつみかん)	ぎゅうにゅう くらまめ とうふ たまご ひじき とりにく わかめ みそ	こめ もちごめ パンこ あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん きゃべつ うめぼし なつみかん	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.5g	さば節
13	火	ぎゅうにゅう じゃこゆかりごはん ブロッコリーおかかあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく かつおぶし	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう ブロッコリー	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.1g 脂質 12.6g 食塩相当量 1.6g	×
14	水	ぎゅうにゅう ツナバーガー アスパラベーコンソテー チキンポトフ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン とりにく ウインナー	コッペパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	たまねぎ アスパラガス にんにく にんじん きゃべつ	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g 脂質 33.9g 食塩相当量 2.2g	鶏がら
15	木	ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ふくじんづけ こまつな もやし	エネルギー 658kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.8g	鶏がら
16	金	ぎゅうにゅう ホイコーローどん かんとんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが きゃべつ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.7g	豚骨
19	月	しょくいくのひ・あいちけんのきょうどりょうり ぎゅうにゅう たくあんごはん ひきずり やさいのりあえ	ぎゅうにゅう じゃこ とうふ かまぼこ のり とりにく	こめ むぎ あぶら こんにやく ふ さとう	エネルギー 603kcal たんぱく質 31.8g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.7g	×	
20	火	ぎゅうにゅう ねりマスパグティ ほうれんそうとコーンのソテー くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ツナ のり ベーコン	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	だいにん ほうれんそう コーン メロン	エネルギー 651kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.9g	×
21	水	ぎゅうにゅう ごましおごはん さんまのうめに しおのみきゅうり さわにわん	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま しらたき さとう	しょうが ねぎ うめぼし だいにん にんじん えのき こまつな きゅうり	エネルギー 640kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.8g 食塩相当量 4.0g	さば節
22	木	ぎゅうにゅう マーガリンパン てりやきチキン ポテトサラダ ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	マーガリンパン さとう かたくりこ パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが ちんげんさい	エネルギー 661kcal たんぱく質 28.0g 脂質 25.9g 食塩相当量 3.1g	鶏がら
23	金	ぎゅうにゅう ハヤシライス キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ あぶら パター こむぎこ ざらめとう さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース きゃべつ もやし コーン	エネルギー 643kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.9g	豚骨
26	月	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ ほうさいのしおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう あじ たまご しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	ほうさい かぶ かぶのは にんじん	エネルギー 662kcal たんぱく質 30.8g 脂質 19.0g 食塩相当量 3.0g	さば節
27	火	ぎゅうにゅう ナン タンドリーチキン チリコンカン くだもの(スイカ)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト きんときまめ	ナン あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマトピューレ マッシュルーム パセリ スイカ	エネルギー 657kcal たんぱく質 30.3g 脂質 24.3g 食塩相当量 1.9g	鶏がら
28	水	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん トックスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ゼラチン カルピス かんてん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら ねぎ キムチ ほししいたけ セロリ だいにん みずな ぶどうジュース	エネルギー 689kcal たんぱく質 26.5g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.4g	鶏がら
29	木	ぎゅうにゅう えだまめごはん かふうやさい にくどうふ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	こめ もちごめ あぶら こんにやく かたくりこ さとう ごまあぶら	えだまめ しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ いんげん だいにん きゅうり	エネルギー 612kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.5g	×
30	金	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ かぼちゃのチーズやき レタススープ くだもの(プラム)	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ ベーコン	こめ むぎ パター あぶら マヨネーズ	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト ピーマン にんじん あかピーマン かぼちゃ しめじ コーン レタス プラム	エネルギー 699kcal たんぱく質 19.9g 脂質 26.9g 食塩相当量 2.4g	鶏がら

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。



早寝・早起き・朝ごはん

〒108-8301 東京都港区赤坂一丁目1番1号